د. روب بايك

طريقة الدكتور بايك الطبيعية للراحة التامة للمعدة

أطعمة ممتازة وطرق متكاملة لشفاء جهازك الهضمي العلوي إلى الأبد



نقله إلى العربية

د. سامر عبد المحسن الأيوبي

العبيكان
obeikan

طريقة الدكتور بايك الطبيعية لراحة المعدة التامة

أطعمة ممتازة وطرق متكاملة لشفاء

جهازك الهضمي العلوي إلى الأبد

روب بايك

دكتور في الطب البشري، دكتوراه في العلوم

تعريب الدكتور

سامر عبد المحسن الأيوبي



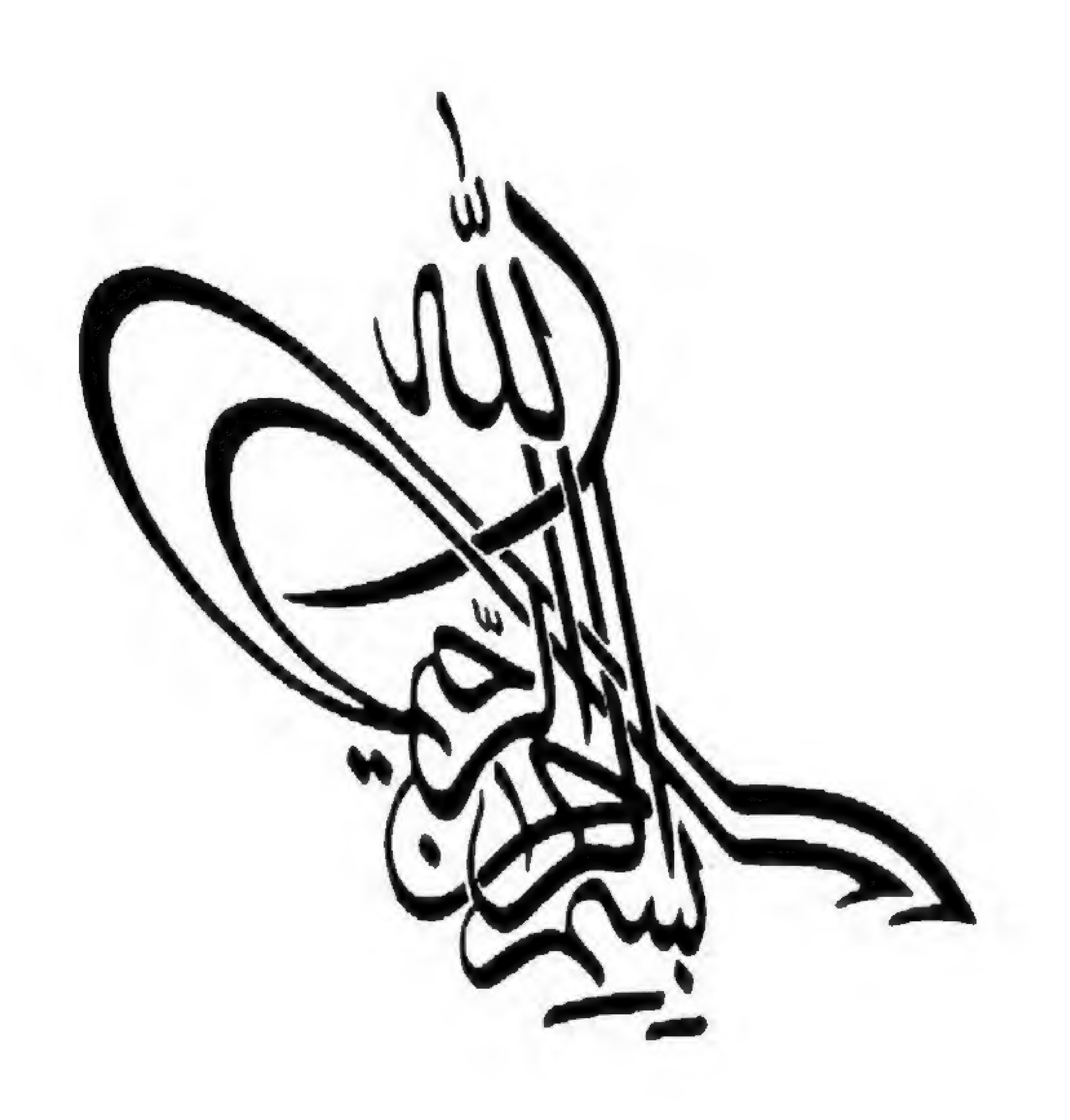
هذا الكتاب عبارة عن مرجع يعتمد على الأبحاث التي قام بها الكاتب. يعود الاختيار بالكامل إلى القارئ في استعمال التقنيات والاقتراحات المذكورة فيه. لا تعبر الأفكار المذكورة في الكتاب بالضرورة عن الأفكار التي يتبناها الناشر. لا تعتبر التوجيهات المذكورة في هذا الكتاب بديلاً بأي شكل من الأشكال عن استشارة الطبيب الاختصاصي.

طبع في الولايات المتحدة الأمريكية
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
الرقم الدولي 0-7352-0298-2

تنبيه للشركات والمدارس

تتوافر كتب دار نشر برنتيس هول بتخفيضات الجملة عند شراء كميات من الكتب لأغراض تعليمية أو تجارية أو لتشجيع البيع. لمزيد من المعلومات يرجى الكتابة إلى: برنتيس هول، قسم المبيعات الخاصة. 240 Frisch Court, Paramus, NJ 07652. يرجى إعطاء عنوان الكتاب والرقم الدولي والكمية المطلوبة والكيفية التي سيستعمل بها الكتاب والتاريخ المطلوب به الكتاب.

دار نشر برنتيس هول، باراموس، نيوجيرسي 07652
http://www.phdirect.com



بيانات الفهرسة في مكتبة الكونغرس

بايك، روب

طريقة الدكتور بايك الطبيعية لراحة المعدة التامة: أطعمة ممتازة وطرق متكاملة لشفاء جهازك الهضمي العلوي إلى الأبد/ بوب بايك

يتضمن ثبتاً للمراجع وفهرساً.

الرقم الدولي 0-7352-0298-2

1. عسر الهضم ـ الأعمال الرائجة. 2. المعدة ـ الأمراض ـ الأعمال الرائجة.

أ. العنوان: طريقة الدكتور بايك الطبيعية لراحة المعدة التامة. II. عنوان: طريقة طبيعية لراحة المعدة التامة. III. عنوان.

ب. RC827. P95 2001

616.3,32-dc21

محرر الاكتساب: إيد كلافين

محرر الإنتاج: توم كرتن

التصميم الداخلي/ تصميم الصفحة: ديميترا كورونيوس

المحتويات

الجزء الثالث

الجزء الرابع

المقدمة

الاضطرابات المعدية

ما الذي يقرقر في بطني؟

تزعج المضايقة التي تسببها حموضة المعدة ـ أو ما يسمى بعسر الهضم ـ معظم الناس.

إن أكثر من 60 في المئة منّا معرضون لطيف من أربع من مشكلات الجهاز الهضمي العلوي. إن هذه المشكلات شائعة جداً في الواقع حتى أنها قد كنّيت بالإنكليزية HUGE أي الضخمة، حيث ركّبت هذه الكلمة المعبّرة من الحروف الأوائل للكلمات التي تعني الحرقة المعديّة Heartburn، والقرحة Ulcer، والتهاب المعدة Gastritis، والتهاب المري Esophagitis.

إذا حكمت بناء على الإعلانات التي تراها، فقد تعتقد أنه بإمكانك أن تعالج أي نوع من اضطرابات المعدة باستعمال دواء تشتريه دون وصفة طبية من على رف الصيدلية. وتنطلي الإعلانات على كثير منّا. يراجع 10 في المئة فقط من الأمريكيين الطبيب لعلاج اضطراب في المعدة.

قد تكون تعاني من مجرد إزعاج معدي ليس إلاّ. لكن هناك احتمالاً بأن هناك أمراً أكثر خطورة يسبب اضطراب جهازك الهضمي. تسبب الحرقة المعدية المزمنة التهاباً في المري. وفي أكثر أشكالها إزماناً تُعرف باسم داء القلس المعدي المريئي. يمكن أن يسبب هذا المرض شكلاً شديد الخبث من السرطان. كثيراً ما ينخر التهاب المعدة التآكلي والقرحة الهضمية عميقاً في بطانة المعدة إلى درجة التسبب في حصول نزف معدي مميت. (قبل توفر العلاجات الدوائية الفعالة التي أحدثت ثورة علاجية في السبعينات، كانت اختلاطات القرحة الهضمية تقتل 10.000 أمريكي كل عام).

لذلك فإن هذا الكتاب يحتوي على قسم طبي، وسوف أصف بدقة في ذلك القسم، الجزء 4، تلك الأمراض وما الذي يشعر به المريض فيها، وما الذي يسببها، وخط الدفاع الأول الذي يستعمله الأطباء في علاجها. أما باقي الكتاب، فهو مخصص للأمور التي يمكنك القيام بها - أي لبرنامج غذائي كامل، إضافة إلى نصائح تتعلق بتعديل نمط الحياة اليومي.

من المثير للاهتمام أن البرنامج الذي يشفي معدتك سوف يساعد أيضاً في الوقاية من مجموعة أخرى من الأمراض المزمنة: الأمراض القلبية الوعائية. لذلك بينما أنت تشفي معدتك، فإنك قد تحمي أيضاً قلبك.

مثال نموذجي على عسر الهضم - أنا نفسي

لقد تحفزت كثيراً لكتابة هذا الكتاب لأنني كنت مريضاً أنا نفسي، ولم أكن دائماً مريضاً متماوناً.

يعتبرني معظم من يعرفني شخصاً سلساً - بالنسبة لطبيب. أنا أعمل باجتهاد، لكن يسهل التواصل معي، وأستطيع عادة أن أقبل التغيير. أنا لا أقول ذلك لأمتدح نفسي، لكنني أشير إلى أنني لم أكن المرشح الواضح للإصابة بمرض مرتبط بالشدة النفسية.

اكتشفت عام1994 تماماً ما الذي تعنيه الإصابة بمشكلة معدية مضنية. كنت قد انتقلت تواً إلى مدينة جديدة وبدأت عملاً جديداً عندما بدأت صحتي بالتدهور. أصبت بعد ستة أسابيع من انتقالي بمشكلات في المعدة والقلب. كنت أعلم أن الشدة النفسية عامل مسبب. لكنني لاحظت أيضاً أن مشكلاتي المعديّة قد ازدادت سوء عندما بدأت بتناول دواء جديد وصفه لي طبيب أمراض القلب. أصبت بحالة تسمى التهاب المعدة التآكلي المزمن. وهذا يعني أنني قد أصبت بمئات من الثقوب الصغيرة على طول بطانة معدتي وعرضها.

كما أنني أصبت بداء القلس المعدي المريئي الذي يتظاهر بالحرقة المعدية وصعوبة البلع. تحصل الإصابة بداء القلس المعدي المريئي عندما يعجز الدسّام بين المري والمعدة (الذي يسمى المعصرة المريئية السفلية) عن إحكام السد على محتويات المعدة. يعود الطعام المهضوم جزئياً وشديد الحموضة عبر الدسام الذي يشبه الباب ويركد في القسم السفلي من المري. يبدأ الاجتراف الخلفي (الذي يسمى القلس) شديد الحموضة بأذية بطانة المري.

كانت أعراض داء القلس المعدي المريئي مزعجة. كنت أشعر بإحساس مؤلم، يسمى عادة بحرقة المعدة، ينتج عن «الحرق» الذي يحدثه القلس في المري. بل إنني أصبت حتى بصعوبة في البلع، مما يعني أن المعصرة المريئية السفلية لم تكن تعمل بشكل

صحيح عندما كان الطعام يسلك طريقه نازلاً إلى المعدة. يوصف عادة لعلاج هذه المشكلات دواء حاصراً لمستقبلات الحمض الهدروجينية من النمط 2: لكن الدواء لم يفد في حالتي. كذلك لم تفد المعالجة المسماة بتوسيع المري، والتي كانت قد أفادت مرضى آخرين. حتى عندما غيرت دواء القلب كانت النتيجة نفسها ـ عدم الارتياح.

أدركت أخيراً أنني كنت عائقاً في طريق شفائي. لم أكن مريضاً فعّالاً ـ كنت أقوم فقط بما يطلبه الطبيب مني. كان عليّ لكي أتحسن فعلاً أن أكتشف المشكلات الجذرية التي كانت تساعد في خلق هذا الانزعاج المعدي. قررت أن أسيطر على نمط حياتي الخاص وأن أتبع حمية غذائية معينة بينما أعمل في نفس الوقت مع طبيب أمراض القلب وطبيب أمراض الهضم.

اتخاذ موقع المسؤولية

قبل أن أقوم بأي شيء آخر، راجعت بعناية آخر الموجودات المتعلقة بالمداخلات الغذائية المستعملة لمساعدة المعدة والقلب. ثم قررت أن الخطوة التالية هي وضع وصفات طهي مرطبة للمعدة، حتى ولو تطلب الأمر التجربة والخطأ.

ثالثاً، بدأت برنامجي الخاص لتدبير الشدة النفسية. أخيراً، استكشفت استعمال الإضافات العشبية لمساعدة معدتي على التخلص من الأدوية الطبية.

وهاأنا ذا، طبيب في الأمراض الداخلية وعالم أدوية سريري يبحث عن طريقة للتخلص من الأدوية الموصوفة لشفاء نفسه. أدركت أنني أبحث عن مداخلة متكاملة. إذا كانت الأعداد الضخمة من الأدوية الطبية لن تشفي معدتي، فلعلي أنجح في شفائها بنفسي بطريقتي الخاصة بهذه المداخلة الفريدة التي اخترعتها لنفسي. وإذا نجحت هذه المداخلة معي، فربما قد تفيد أي شخص آخر.

بعد ستة أشهر، اختفت أعراضي جميعها. صرت فعلاً لا أعاني من أي ألم. لقد استطعت فعلاً شفاء نفسي، ولقد اقتنعت اقتناعاً جازماً أن المداخلة المتكاملة التي نفعتني يمكن أن تنفع الآخرين.

ذلك ما يعد به هذا الكتاب ـ أن يساعدك في وضع مداخلة متكاملة للشفاء الذاتي من المشكلات المعدية. أريد أن أساعدكم في اكتشاف ما يمكنكم القيام به لأنفسكم ولصحة معداتكم، أكثر بكثير مما يستطيع أن يقدمه لكم طبيبكم.

يجب علي أن أضيف أن هذا الكتاب ليس خطبة لاذعة ضد الطب. على العكس، خلال الستة أشهر التي كنت أتعافى فيها، كثيراً ما كنت أتناول دواء البريلوزيك (أوميبرازول). لم أكن أنوي أن أتعافى بدونه. كما أنني لا أطلب منكم أن تتركوا وصفات أطبائكم. إن ما أطلبه منكم هو أن تجعلوا من أنفسكم أشخاصاً أصحاء.

إذا كان ذلك هو هدفكم أيضاً ـ وأعتقد أن ذلك هدف معقول ـ عندئذ لا يمكنكم القفز من جرعة دواء إلى أخرى آملين أن تستطيع هذه الأدوية في النهاية أن تحرركم من مشكلاتكم المعدية. في الواقع، قد لا تتمكنون من إهمال معداتكم بعد الآن، كما قد تكونون قد أهملتموها حتى اليوم. أنا لا أقول لكم «تناولوا الطعام كما أقول لكم» وكأنكم أطفال صغار يملى عليكم ما تأكلون. لكن في نفس الوقت، لن يساعدكم إنكار المشكلة في اكتشاف ما كانت معداتكم تحاول أن تقوله لكم طوال الوقت.

بدلاً عن ذلك، إن المداخلة التي ستتبعونها لشفاء معداتكم قد تؤدي إلى بعض التحسين في كامل نمط حياتكم. مع تبنيكم للالتزام الجديد تجاه أنفسكم، فقد تشعرون بالسعادة في آخر المطاف من أنكم قد أصبتم بمشكلة معدية لما ستسعدون به وأنتم تمارسون الطرق الصحية في الحياة.

ما الفائدة التي يقدمها لكم هذا الكتاب؟

أولاً، سوف أساعدكم في معرفة ما إذا كنتم تعانون من حالة مرضية قد تحتاج إلى مراقبة حثيثة ومعالجة دوائية. سوف تجد على الصفحة 4 تقييم «من يحتاج فعلاً إلى زيارة الطبيب؟». راجع هذا التقييم الذاتي لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات عن الاختبارات والتقييمات الطبية. إذا كنت في حاجة إلى تلك المعلومات انتقل إلى الجزء الرابع، الذي يبدأ في الصفحة 235. سوف تجد هنالك بعض النصائح العملية المتعلقة بالكيفية التي تصل بها إلى تشخيص طبي صحيح، وهو أمر ضروري قبل أن تبدأ أي نوع من أنواع المعالجة الذاتية. تتأكد بهذا الشكل من أن خطوات العلاج الذاتي التي ستتبعها هي أفضل الخطوات بالنسبة لك.

سوف تجدون في الجزء الأول، تعديلات نمط الحياة التي تشفي معدتك، أسس تنظيم نمط الحياة ومبادئ التغذية. سوف أساعدكم في التعرف على بعض عناصر الحمية المؤذية وسوف تتعلمون بعض الطرق السهلة للتخلص منها.

آمل أنكم عندما تنتهون من الجزء الأول ستكونون قد اقتنعتم بالبدء بتناول خمس وجبات صغيرة صحية بالنسبة للمعدة في اليوم (بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات زائدة الحجم). سوف أوجهكم أيضاً نحو تناول المشروبات المناسبة. سوف تكتشفون الأشكال المختلفة من التمارين وعادات النوم والأعشاب الطبية والإضافات المفيدة التي يمكن أن تفيدكم وسوف أعدد الأطعمة والمشروبات المضرة الأولى التي عليكم تجنبها.

يرسّخ الجزء الثاني، تطبيق مبادئ التغذية، أرضية المداخلة الصحية العلمية لشفاء معداتكم. نحن نعلم اليوم أن تناول السكريات ليس هو الطريق إلى الصحة الأمثل كما سأشرح لكم، ونعلم لماذا يسبب مشعر السكر العالي لجميع السكريات (بما فيها السكريات المعقدة) الجوع الارتدادي. لكن عدم تناول الشحوم ليس هو الحل كذلك ـ حيث إنه يسبب الجوع وعدم الشبع والعوز الغذائي وحتى حصيات المرارة.

بدلاً من ذلك، سوف تتعلمون عن فوائد الشحوم الجيدة في الحمية قليلة الدسم خاصة فوائد حمضي اللينوليك والألفا لينولينيك.

يبدأ الجزء الثالث، تناول الطعام المناسب للحصول على معدة سليمة، بتوجيهات تساعدكم في اختيار المواد في السوق وانتقاء الأطعمة التي ستعودون بها إلى المنزل. سوف أنصحكم بأنواع معينة من اللحم والسمك ومشتقات الحليب والزيوت والبنادق والبذور والصلصات والخل والفواكه والخضار والحبوب ورقائقها. وسوف أصف لكم وجبات خفيفة تعطي معداتكم بعض الراحة عالية البروتين.

سوف تجدون في القسم المتعلق بالمشروبات ما هي المشروبات التي تؤلم معداتكم أو تسبب القلس المعدي المريئي؛ وسوف أنصحكم بمجموعة متنوعة من المشروبات الحارة والباردة ستنعشكم وتمتعكم.

سوف تجدون في الجزء الثالث العديد من الوصفات من أبسطها لأرقاها لتحضير وجبات أمريكية سريعة الطهي عالية التغذية سهلة الهضم. حتى أنكم سوف تجدون حلويات لذيذة. (نعم، لا يزال بإمكانكم الاستمتاع بالكمكة المحلاة والفطائر المحلاة وفطائر الفواكه ورقائق البطاطا والكمكات والحلويات المجمدة وحلويات الفواكه. إن حريرات الدسم في كل وصفة أقل دائماً من 20% لكن لا تتخلى أية وصفة عن الطعم اللذيذ.)

يصف الجزء الرابع، المزيد عن الأدوية، بلغة بسيطة الكيفية التي يشخّص بها الأطباء أعراض المعدة، وكيف يعالجون الاضطرابات المعدية، وما هي الأدوية والإضافات التي تسبب مشكلات المعدة أو تداويها.

أخيراً، تجمع المراجع والمصادر كتباً ومقالات ومواقع على شبكة المعلومات أنصحكم بها.

هل تحبون تناول الطعام؟

كان هنالك ثلاثة مبادئ أساسية توجهني أثناء وضعي للوصفات الموجودة في الجزء الثالث. آمل أن تلهمكم تلك المبادئ نفسها إلى قراءة ذلك القسم من الكتاب عندما تكونون جاهزين للطبخ وتحضير وجبات لذيذة فعلاً.

1. إن الطبخ للمعدة الحساسة لا يعني أنك يجب أن تتخلى عن النكهة. إذا كنت قد خضعت من قبل «لحمية صارمة»، فلا شك أنك قد شعرت بأن قائمة الطعام التي يجب عليك تجنبها تشتمل على كل طعام على الإطلاق يمكنك أن تستمتع به. كثيراً ما يطلب منا الأطباء أن نجتنب الفواكه الحامضة وعصير الحمضيات والقشدة والزبدة الصناعية والزبدة الطبيعية. يجب علينا أن نبتعد عن البندورة ومنتجاتها مما يعني استبعاد العديد من أنواع الطعام بما في ذلك البيتزا والسباغيتي والصلصة الحارة وحتى صلصة الطماطم «الكاتشأب». كذلك تمنع زبدة الفستق و يفترض منك عدم تناول الزيوت أو صلصات السلطة.

ماذا يتبقى إذاً؟ تخبرنا العديد من تلك القوائم بأنه علينا استبعاد صلصات القشدة والأطعمة المقلية وصلصة اللحم واللحوم الدسمة والفليفلة بجميع أشكالها والبصل. كذلك تحرم المشروبات الإيتيلية والمشروبات السكرية والقهوة والكوكا. أخيراً وليس آخراً، يجب علينا تجنب الشكوكولا والمعجنات والبنادق والنعناع والنعناع البستاني ـ مما يعني أن الحلويات قد ألغيت.

شهية طيبة ـ على الخبز والماء!

إن هذه القوائم المقيدة ذات أثر عكسي حسب رأيي. عندما يكون هناك كل تلك الأنواع من الأطعمة التي يحظر علينا تناولها فإننا سوف نغش بالطبع. ثم نتناول الأدوية لنعاكس أثر غشنا ومع ذلك نستمر في المعاناة.

يظهر هذا الكتاب أنه لا يتحتم أن تكون الأمور على هذا الشكل. يمكنك أن تستمتع بما تأكل وأن تكون مع ذلك لطيفاً مع معدتك! يقدم هذا الكتاب وصفة تلو أخرى لأطباق مجربة لراحة المعدة، لذيذة المذاق بدلاً من أن تكون مملة، ومثيرة للاهتمام لكنها ليست شديدة الغرابة.

ولكن لن يفيدك على المدى الطويل أن تتناول أطعمة صحية بالنسبة للمعدة لكنها ليست صحية بالنسبة للقلب. يأخذنا ذلك إلى المبدأ الثاني:

2. يمكنك أن تطبخ لمعدة سليمة وقلب سليم أيضاً. هناك طرق تحصل بها على ما تريده وما تحتاجه دون استبدال النكهات البسيطة التقليدية بأطعمة غير مألوفة. سوف أقدم لكم وصفات تفي بمعيارين، مساعدة قلبك وفي نفس الوقت التقبل من قبل معدتك.

3. لا داعي لأن يكون الطبخ صعباً. قد تظن أنه لتحقيق الحمية «الصحيحة» يجب عليك إما أن تشقى أمام الفرن طوال النهار أو أن تضطر للاكتفاء بتسخين الأطباق التجارية المجمدة. لكن الأمر ليس كذلك. يمكن تماماً للشخص العادي أن يطبخ وجبة لذيذة وصحية في وقت معقول. ليس هناك سر عظيم، ولا يتطلب الأمر منك الدراسة في مدرسة للطبخ! يمكن لمعظم الوجبات الأساسية الجيدة أن تحضّر من الصفر خلال نصف ساعة أو أقل.

لا تحتاج إلى العديد من الأدوات أو المكونات الخاصة. يمكن تحضير كل وصفة في هذا الكتاب باستعمال الموقد أو الفرن أوفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) واستعمال القدور والأوعية العادية.

مطبخ الاختبار ـ أنا نفسي

لقد تم اختبار كل وصفة في هذا الكتاب على ناقد صعب المراس جداً ذي معدة حساسة ـ عليّ أنا. لم أضع أية وصفة في هذا الكتاب ما لم أحبها وتتحملها معدتي. سوف تجدون في الوصفات في الجزء الثالث أنني قد أشرت إلى أي مكوّن قد يسبب مشكلات في المعدة، ووضعت اقتراحات لبدائل عن هذه المكونات.

لكم كامل الحرية في استعمال هذه الوصفات كأساس تبنون عليه خيالكم. يكره كثير من الناس اتباع التوجيهات اتباع العبيد. كثيراً ما تكون نسب المكونات موجّهة، لكن استبدالها أمر منوط بالذوق الشخصي. يمكن على سبيل المثال استبدال الخضار بسهولة بخضار أخرى ويجب أن يعتمد ذلك على ما هو موجود في ثلاجتك وليس على ما هو مكتوب في الوصفة الأصلية. يصح الأمر نفسه بالنسبة إلى اللحوم. وتذكر أنك تسدي معروفاً إلى قلبك في كل مرة تستبدل فيها اللحم بمواد أخرى.

بالطبع فإن الإكثار من الخضراوات الحلوة سوف يجعل طعم مذاق الطبق غريباً (انظر الطبخ الصيني). كما أن اللحوم المالحة مثل الديك الرومي الكندي يجب أن تستعمل بمقادير قليلة. لكن تذكر أن هنالك خطئين مريعين فقط في الطبخ: استعمال المكونات غير الطازجة (أو الفاسدة) والإفراط في الطبخ.

بعد خمس سنوات من بدء ملحمة معدتي، لم أنقص عدد وجباتي إلى ثلاث وجبات فحسب، بل إنني أيضاً أمارس الرياضة الموسيقية (الإيروبكس) العنيفة. كما أنني أتناول الفواكه الحمضية ومنتجات البندورة أحياناً كما أنه يمكنني حتى أن أتناول كأساً من مشروبات معينة من آن إلى آخر دون أن يسبب ذلك لي اضطراباً. لذلك هناك دائماً أمل!

الجزء الأول

تعديلات نمط الحياة
التي تشفي معدتك

الفصل الأول

تنظيم عاداتك في تناول الطعام

إذا كنت تعاني من أي نوع من مشكلات المعدة المزمنة يتحتم عليك أن ترى طبيباً. قد يشير وجود الألم في القسم العلوي من البطن، أو حرقة المعدة، إلى وجود مرض خطير ـ أي القرحة أو القلس المعدي المريئي. يستلزم كل من هذين المرضين العناية الطبية.

عندما أقول مشكلات «مزمنة» فإنني أعني المشكلات المعدية التي تستمر مدة ساعة، مرتين في الأسبوع أو أكثر. كذلك عندما تعاني من عسر الهضم أو «الانزعاج المعدي» وأنت تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل، فقد تكون تعاني من مشكلات تحتاج إلى العناية الطبية.

كما أنه يجب عليك أن تشاهد طبيباً إذا كنت تعاني من أعراض مثل فقدان الوزن أو من مشكلات في البلع أو من فقر الدم. كذلك فإنه يتحتم على المرضى الذين يزيدون في العمر على 45 عاماً والذين يعانون من عسر في الهضم أن يتلقوا عناية طبية.

إن السبب الذي يدعوك لرؤية الطبيب هو أن تلك الأمراض قد تؤدي إلى النزيف أو انثقاب المعدة أو حتى السرطان. يجب اكتشاف الاختلاطات الخطيرة مثل سرطانات المعدة والمري بأسرع ما يمكن. بالطبع ليس هناك من يحب سماع مثل هذه المشكلات لكن من الأفضل اكتشافها باكراً بدلاً من اكتشافها في وقت متأخر.

يشير عادة الألم الذين يرتاح منه المريض بتناول الطعام إلى وجود داء القرحة الهضمية. يمكن للطبيب أن يقدم العلاج في هذه الحالة أيضاً. تفيد المضادات الحيوية أفضل من أي شيء آخر في شفاء القرحة الهضمية، لكن شفاء القرحة قد يتطلب استخدام أكثر من معالجة دوائية واحدة. قد يفيد تدبير الشدة النفسية أيضاً في الشفاء على الأمد البعيد.

لكن ألم المعدة لا ينتج فقط عن القرحة الهضمية. قد تكون تعاني من أعراض تنهي نفسها بنفسها - أي لا يوجد هناك أي مرض على الإطلاق. إذا كنت تدخّن فقد تكون السجائر هي السبب. يمكن أيضاً لمسكنات الألم أن تسبب اضطرابات معدية، وكذلك العادات السيئة في نمط الحياة.

لا يؤدي عسر الهضم والألم المرافق له بالضرورة إلى التهاب المعدة. قد تكون الحرقة المعدية مجرد حرقة معدية طالما أنها لا تتكرر تكراراً كثيراً. تسمى هذه الحالة بعسر الهضم الوظيفي مما يعني أنه لا توجد آفة مسببة يمكن إظهارها.

من يحتاج فعلاً إلى مراجعة الطبيب.

إذا كنت تعاني من أي نوع من مشكلات المعدة المزمنة (عسر الهضم) يتحتم عليك أن ترى طبيباً. قد يشير وجود الحرقة المعدية أو الألم في القسم العلوي من البطن إلى وجود مرض خطير - أي القرحة أو القلس المعدي المريئي. يستلزم كل من هذين المرضين عناية طبية.

عندما أقول مشكلات «مزمنة» فإنني أعني المشكلات المعدية التي تستمر مدة ساعة، مرتين في الأسبوع أو أكثر. كذلك عندما تعاني من عسر الهضم أو «الانزعاج المعدي» وأنت تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل، فقد تكون تعاني من مشكلات تحتاج إلى العناية الطبية.

إذا كنت تتساءل ما إذا كان يتوجب عليك أن تراجع الطبيب فإن الجواب هو «نعم حتماً» إذا كنت تعاني من مشكلات معدية متوسطة أو شديدة. تتضمن هذه المشكلات الأمور الآتية:

- تكرر المشكلة: أي أنها تستمر أكثر من ساعة مرتين في الأسبوع.
- حصول المشكلة عندما تتناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل (أي مسكن للألم عدا الباراسيتامول).
- عندما يربحك تناول الطعام من الأعراض.

• عندما تترافق المشكلة مع أعراض منذرة مثل:

- الألم على أشده بعد الطعام.
- فقدان الوزن.
- وجود مضض عند جس البطن.
- وجود مشكلة في البلع.
- وجود نزف.
- وجود فقر دم.

• عندما حصول ألم جديد أو عندما بسوء الألم الأصلي وعمرك أكبر من 45 سنة.

• عندما يترافق الألم بالإقياء.

• عندما تصاب بنقص في الشهية.

لمراجعة كاملة للمعالجات التي يقدمها الطبيب لأنواع شتى من المشكلات المعدية المعوية راجع الجزء 4، المزيد عن الأدوية، الذي يبدأ على الصفحة 235.

التقلصات غير المنتظمة

هناك مجموعة أخرى من الأعراض الوظيفية (التي لا يوجد وراءها مرض مسبب) تنتج عن التقلصات غير المنتظمة للمعدة. تتضمن هذه الأعراض الإقياء والغثيان والتطبل وفقدان الشهية والشبع الباكر ـ الإحساس بالامتلاء بعد وجبة صغيرة صغراً غير طبيعي. قد يدل الانتفاخ، أي الشعور غير المريح بالامتلاء، أيضاً على وجود عسر هضم لا يتسبب عن وجود مرض معين.

من ناحية أخرى، لا يمكنك دائماً أن تفترض أن زيادة شدة أي نوع من أنواع الانزعاج أو زيادة تكراره ينتجان عن نفس المشكلة المعدية البسيطة القديمة التي تعاني بها منذ أمد طويل. يمكن لبعض القرحات أن تكون خبيثة وليست سليمة. كذلك يمكن لبعض أنواع صعوبة البلع أن يكون خبيثاً. وهناك آلام كثيرة في البطن تنتج عن أعضاء أخرى غير المعدة. لذلك يجب أولاً الوصول إلى تشخيص دقيق. عندها يمكنك أن تبدأ وسائل مساعدة النفس التي ستفيدك بدلاً من أن تضرك. وسوف تعرف منذ البداية ما إذا كنت قد تحتاج إلى عملية جراحية أو إلى معالجة دوائية سواء قبل أو بعد أن تعدّل نمط حياتك وتطبّق التغيير المساعد-للذات الذي أنصحك به في مخططي.

تنظيم نمط الحياة

عندما يقوم الأمريكيون بالعلاج ـ الذاتي فإن مداخلتهم المعتادة هي الاستفسار عن الحبوب الدوائية أو الإضافات التي يمكن لهم أن يتناولوها ـ دون تعديل ما يقومون به. لقد شجع المجتمع على هذه العقلية منذ فجر عهد «الأدوية السحرية» عندما ظهر الكورتيزون والمضادات الحيوية في الأربعينات من القرن الماضي.

لا تقدم هذه العقلية سوى فوائد محدودة عندما يتعلق الأمر بعسر الهضم من الأشكال كافة. يصف حتى الأطباء، الذين كانوا سابقاً في مقدمة الملتزمين التزاماً

صارماً باستعمال الدواء والعمليات الجراحية كمعالجات وحيدة للأمراض التي يمكن تشخيصها. يصفون في هذه الأيام طيفاً واسعاً من التعديلات في طريقة تناول الطعام أو الشراب أو ممارسة الرياضة أو التعديلات في السلوك مما لا يخرج في الواقع عن مفهوم تنظيم نمط الحياة. أما من يمارس المعالجة المتكاملة فإنه ينظر بالطبع إلى مثل هذه الموضوعات السلوكية على أنها أساس معالجة عسر الهضم.

يشتمل جزء من تنظيم نمط الحياة على التعامل مع ملذاتنا الخاصة مثل التدخين وتناول المشروبات الإيتيلية وفرط الاستثارة والحب المفرط للعمل والأمسيات وأيام العطل التي يكثر فيها الاسترخاء وأوقات التسلية.

من الضروري تجنب النيكوتين والكحول لأنه من المؤكد جداً أنهما يسببان أنواعاً عديدة من أنواع عسر الهضم. تفيد ممارسة تدبير الشدة النفسية في جميع أنواع عسر الهضم بسبب العلاقة الوطيدة بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي. يوجد في جهاز الهضم البشري أكثر من مئة مليون خلية عصبية، وتشكل هذه الخلايا نظاماً مرتباً ترتيباً شديداً حتى إن هذا النظام الخلوي قد سمّي «بالدماغ الثاني».

تفيد ممارسة التمارين الرياضية مهما كان سبب عسر الهضم للمساعدة في تدبير الشدة النفسية ولتحسين حركة الجهاز الهضمي وللوصول إلى وزن الجسم المثالي.

يرتبط تناول الطعام والشراب، من بين جميع عوامل نمط الحياة الأخرى، أوضح ارتباط بصحة الجهاز الهضمي. كما أن تناول الطعام والشراب عامل حازم في تحديد ما إذا كان عسر الهضم سيشفى أو يستمر.

هاكم بعض التوجيهات الأساسية لمساعدتكم في تدبير عوامل نمط الحياة التي يمكن أن تؤثر فعلاً في صحة جهاز الهضم.

حدد المواد المزعجة في حميتك وتجنبها. يبقى المبدأ نفسه سواء كانت مشكلتك بسيطة كحرقة معدية خفيفة أو كبيرة كقرحة هضمية. من الضروري تحديد الأطعمة التي تحدث الأعراض وتجنب تلك الأطعمة، سواء كان عسر الهضم مرتبطاً بزيادة الحموضة أم لا.

انظر في القائمة الموجودة على الصفحة 29 للتعرف على بعض المؤذيات الأساسية. لكن تذكر أن هذه القوائم تقترح بعضاً فقط من المؤذيات التي يمكن أن تكون سبباً للمشكلات. تعامل مع نفسك كشخص مستقل. تناول أطعمة بسيطة في البداية إلى أن تحدد المواد الأساسية المؤذية. مع أن بعض الأطعمة قد تناسب أشخاصاً آخرين، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنها تناسبك. لا تغني مراجعة قوائم الطعام المؤذي عن حكمك الشخصي بطريق التجربة والإصابة والخطأ والتقدير الشخصي.

لمعرفة ما يؤذي معدتك بالخاصة ابدأ بعنصرين أو ثلاثة في كل وجبة. ثم أضف بالتدريج أنواعاً أخرى من الطعام في الوجبات التالية إلى أن تعرف ما هي المواد المؤذية لك أنت.

ربما تعرف في غضون ساعة أو ساعتين ما يسبب لك الإزعاج. كن صبوراً مع معدتك.

تناول وجبات أصغر. كلما نقص حجم الوجبة نقصت كمية الحمض الذي تحرض على إفرازه وكان هضم الوجبة أسهل. يستحق شفاء معدتك الاهتمام بالنفس والانضباط الذاتي اللازمين لتناول الطعام بشكل خفيف، خاصة في المطاعم.

عندما تتناول وجبة أصغر تتمكن معدتك من طحن الوجبة إلى عجينة دقيقة وتتمكن الأمعاء الدقيقة من هضمها بالكامل. إذا كانت معدتك تعاني من مشكلة حركية ـ أي إن الطعام يتحرك ببطء زائد وهو يعبر المعدة ـ فإن تناول الوجبات الصغيرة سوف يساعد المعدة في عملها. وحيث يصبح العمل الميكانيكي اللازم أقل فإن المعدة والأمعاء الدقيقة يستطيعان تدبير الطعام بشكل أفضل.

تحرض الوجبات الصغيرة على إفراز كميات أقل من الحمض. (الحمض هو عادة المشكلة الأساسية في فرط الحموضة). كذلك فكلما كان تحريض الوجبة على إفراز الحمض أقل قلت كمية الحمض التي ستفرز بعد أن يكون الطعام قد مر من المعدة ودخل إلى الأمعاء الدقيقة.

يسمى هذا التدفق الحامض المتأخر بفرط الحموضة الارتدادي وهو يسبب عادة فرط الحموضة بعد تناول الوجبة بنحو ساعة.

عندما تتناول وجبات صغيرة فإنك تساعد أيضاً في تجنب القلس، وهو ما يحصل عندما «تتجشأ» الطعام وحموضة المعدة إلى المري. إن القلس إلى المري أمر سيئ لأنه يمكن أن يسبب حرقة معدية والتهاباً وحتى تندباً وتضيقاً. لا ينتج هذا التدفق للأعلى، أو القلس، أبداً عن تقلصات معدية فاعلة (عكس ما هي الحال في الإقياء مثلاً)، بل إن القلس انسكاب راجع تماماً مثلما ينسكب الماء على حافة السطل عندما تحمله وهو ممتلئ إلى حافته. كلما قل الماء في السطل كان الانسكاب أقل. كذلك فإن الكمية الأقل في المعدة تعني كمية أقل من القلس.

توجد فوائد أخرى أيضاً لتناول وجبات صغيرة. عندما تتناول وجبة صغيرة ـ أي وجبة لا تحمل أكثر من 250 حريرة ـ فإنك تقلل من إفراز الإنسولين. إن الإنسولين هو المادة الكيميائية التي يستعملها الجسم لتنظيم طريقة استخدام الخلايا لسكر الدم من أجل توليد الطاقة. عندما توجد كمية أكبر من الإنسولين في جسمك فإن احتمال تعرضك للجوع الارتدادي أكثر مما يسبب زيادة في الوزن.

تؤدي الوجبات الكبيرة إلى زيادة إفراز الإنسولين مما يؤدي إلى زيادة في الشهية. وجد العلماء في تجاربهم على الحيوانات أن الحيوانات التي ترعى طوال الوقت ـ أي تأكل «وجبات صغيرة» ـ تميل لأن تكون أقل وزناً ولأن تعيش مدة أطول من الحيوانات التي يقتصر طعامها على ثلاث وجبات يومياً.

اشرب كمية أقل. إذا تمعّنا في فكرة الانسكاب ندرك أنه مهما قلّصنا كمية الطعام فإن ذلك لن يفيد إذا سكبنا السوائل في معدتنا أثناء تناول الطعام. لا ينسكب الماء عن السطل الممتلئ إلى نصفه بالحجارة لكنه ينسكب فوراً عندما يملأ إلى حافته بالماء.

الأكثر من ذلك هو أن كلما زادت كمية السوائل قل تركيز أنزيمات الهضم فيها. يسبب ذلك تباطؤ الهضم ويحدد من قدرته. الأنزيمات مواد تحطم الطعام وتعمل كطاحونة مجهرية تلاحق مكونات معينة في الطعام وتطحنها إلى جزيئات أصغر يمكن

للأمعاء الدقيقة أن تمتصها. إذا كان هناك كمية كبيرة من السوائل في الخليط فإن تركيز الأنزيمات سوف يقل. وكلما قل تركيز الأنزيمات نقص عدد جزئيات الطعام التي ستمسك بها وتطحنها.

إذا حددت من كمية السوائل التي تشربها أثناء الوجبات فإنك ستمضغ طعامك أكثر وستتناول الطعام بشكل أبطأ لأن غددك اللعابية تحتاج إلى بعض الوقت لكي ترطب طعامك. لذلك فإن هذه الطريقة في تناول الطعام تفيد معدتك فائدة مباشرة.

أنا أنصح الناس عادة أن يتجنبوا شرب السوائل في أوقات الوجبات. لا تشرب في نصف الساعة السابقة للوجبات أكثر من كأس من السوائل: واشرب أقل كمية ممكنة من السوائل لمدة ساعة أو ساعتين بعد الوجبة. تتطلب معدتك الوقت لامتصاص حتى الماء العادي.

عدّل وجباتك. هاك بعض التوجيهات العامة التي سوف تساعدك في البدء بتقليص وجباتك.


الحلوى الحلقية «باغيل»

لوجبة الفطور، تناول حصصاً ضئيلة تتكون من طعام غني بالبروتين وقطعة فاكهة وطبقاً جانبياً من رقائق الحبوب. إذا كنت معتاداً على تناول بيضتين أو ثلاث بيضات اكتف بواحدة أو تناول نصف فنجان من جبنة فول الصويا (التوفو[1]) المخفوقة. أو بدلاً من تناول أي بيض على الإطلاق، تناول قطعة من اللحم قليل الدسم أو السمك مع شريحة من الخبز أو نصف قطعة من المعجنات الحلقية (الباغيل[2]). ثم أضف قطعة من الفواكه وزبدية

1ـ جبنة فول الصويا (التوفو): طعام غني بالبروتين مخثر من خلاصة فول الصويا ويستعمل في السلطة وأنواع الطعام المختلفة الأخرى. توفو: من اللغة الصينية: الفول المختمر. للاستعمال العامي يمكن القول: جبنة الصويا. (المعرّب).

2ـ المعجنات الحلقية (الباغيل): لفافة معجنات مصقولة حلقية الشكل لها قوام مضغي متين. تصنع من عجينة الخميرة العادية حيث تلقى لفترة قصيرة في الماء القريب من الغليان ثم تخبز. من الألمانية: الحلقة أو الخاتم. للاستعمال العامي يمكن القول: خاتم أو خواتم. (المعرّب).

صغيرة من أي نوع من أنواع التوت، أو كأساً من عصير الفواكه غير الحامضة وستكون قد حصلت على وجبة متوازنة وهي مع ذلك صغيرة الحجم.

ولوجبة الغداء، تناول زبدية من الحساء وهذه لن تحمل على الغالب أكثر من 250 حريرة طالما أنها حساء غير قشدي. أو تناول نصف شطيرة لحم غير دسم أو نصف شطيرة جبن قليل الدسم أو نصف شطيرة خضار. طالما أنك لا تضع المايونيز أو الزبدة أو الزبدة الصناعية (المارجرين[1]) فإن نصف الشطيرة لن يزيد في الغالب على 250 حريرة.

تسهل السيطرة على حجم وجبة العشاء في المنزل. اطبخ ما تشتهي، لكن قلّل من كمية كل شيء تضعه في طبقك. أبق الجزء عالي البروتين من الطبق بحدود 3 أونسات (85 غراماً)، أي تقريباً بحجم ورق اللعب، سواء كان ذلك لحماً أو سمكاً أو أحد أطباق البقول. حدّد كمية النشاء بأونستين (56,7 غراماً) من الوزن الجاف ـ أي ما يعادل قطعة بطاطا متوسطة الحجم أو فنجاناً من المعجنات المطبوخة أو الأرز المطبوخ. حدّد كمية الخضار التي تتناولها بطبقين صغيرين، كل منهما بحجم نصف فنجان. صحيح أن الخضار لا تحتوي على كميات كبيرة من الحريرات لكن الحجم مهم هنا. إذا تناولت الكثير منها فقد تملأ معدتك كثيراً.

مهما كانت وجبة العشاء لا تتناول الحلويات قبل مرور ساعة على انتهاء الوجبة.

راقب زمن جلوسك إلى مائدة الطعام. يمكن أن يكون لكيفية تناولك للطعام نفس أهمية ما الذي تتناوله تقريباً. امضغ الطعام جيداً حتى لا تضطر لشرب السوائل لتمريره. دع وجبتك تستغرق من 15 إلى 30 دقيقة. اهتم بطعامك واستمتع به.

إن القيام بعمل ثان أو ثالث أثناء تناول الطعام يعني وجود بعض الشدة. إذا كنت تنظر إلى التلفاز أو تقرأ أو حتى لو كنت في غمار مناقشة حامية بينما تتناول طعامك

1ـ الزبدة الصناعية (المارجرين): زبدة دسمة صلبة تتألف من مزيج من الزيوت النباتية المهدرجة مخلوطة مع مواد مستحلبة وفيتامينات ومواد ملونة ومقومات أخرى. مارجرين: من اللغة الفرنسية: اللؤلؤ. للاستعمال العامي يمكن القول: زبدة الزيوت. (المعرّب)

فإنك على الغالب لن تعير الكثير من الاهتمام لشعورك وأنت تتذوقه. عندما يكون هناك العديد من الفعاليات التي تجري في نفس الوقت فإن المري والمعدة سيكونان في وضع شدة مسبقة قبل وصول الطعام والحمض إلى جهاز الهضم.

إن العديد من المصابين بداء القلس المعدي المريئي ببساطة لا يمضغون الطعام جيداً. عندما يحصل ذلك تذهب قطع أكبر من الطعام إلى المعدة مما يطيل في الزمن اللازم للمعدة لإنجاز مهمتها في طحن الطعام وتحويله إلى سائل. يصبح إفراغ المعدة بطيئاً فتمتلئ بالمزيد من الغازات وتنتفخ.

لكن هناك أمر آخر يحصل مع المضغ السريع. يختلط مقدار أقل من اللعاب بالطعام. لذلك تبدأ سوائل المعدة بالعمل على بلّ الطعام. يؤدي هذا العمل الباكر إلى إضعاف الهضم.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تمضغ مضغاً قليلاً تزداد بالطبع سرعتك في تناول الطعام. هذا أيضاً أمر سيئ بالنسبة لداء القلس المعدي المريئي. تجعلنا السرعة تناول الكثير من الطعام ويتبع ذلك إحساس بأننا أفرطنا في الشبع. هناك زيادة في ضغط المعدة وزيادة في القلس وأخيراً، عندما تصبح محتويات المعدة حمضية، تبدأ حرقة المعدة.

عندما تتمهل وتتناول الطعام ببطء فإنك تحصل عادة على شعور لطيف بالشبع بعد الوجبة. أما عندما لا تعطي الطعام الوقت الكافي فإنك تدفع بسرعة المزيد من الطعام بينما الإشارة التي تقول «كفى، لقد امتلأت» لا تزال تشق طريقها إلى دماغك ببطء. لذلك إذا كنت ممن يتناولون الطعام بسرعة فلا بد أنك تتجاوز الكميات التي تحددها لنفسك. ينتهي بك المطاف إلى تناول أكثر مما تحتاج إليه فعلاً لكي تشبع.

لذلك أعط طعامك المزيد من الاهتمام واستمتع به. ضع الشوكة جانباً بعد بضع لقمات. خذ كأسك وارتشف بعضاً من الماء. إن هذا يجعل اللقمة التالية أطيب مذاقاً.

يمكن لتناول الطعام أن يكون تأملاً هادئاً لطيفاً حقيقياً. أعط الطعام وقتاً لكي يجعلك تشعر بأنك قد شبعت عندما تكون فعلاً قد شبعت.

أوقف انتشار الشحوم

يُضعِف البطن السمين عمل المعدة. إن الطريقة الوحيدة لمعاكسة ذلك هو إنقاص الوزن. يتطلب ذلك اتباع عادات جديدة في تناول الطعام وليس حمية قاسية.

تشكل زيادة الوزن تحدياً للدسّام بين المعدة والمري (المعصرة المريئية السفلية) بطرق عديدة. يزيد وجود طبقة سميكة من الشحم حول القسم الخارجي من البطن الضغط في المعدة بالشد على الجلد وتقليص الحجم المتوافر للمعدة وبزيادة الوزن عليها عندما تستلقي على ظهرك.

لكن الشحم لا يتراكم فقط على القسم الخارجي من البطن. بل إنه يتوضع أيضاً بكميات كبيرة مماثلة داخل جوف البطن على امتداد الأمعاء. يخطئ بعض الرجال بالظن بأنهم يمكن أن يبقوا زائدي الوزن طالما أنهم يقومون بتمرين عضلات بطونهم بما يكفي لجعلها قوية وقاسية. المشكلة هي أن السطح الخارجي القاسي للبطن ليس الجزء المهم الوحيد. يمكن للشحم الداخلي أن يسهم أيضاً في حصول داء القلس المعدي المريئي.

بالطبع لا حاجة لأن أذكر أحداً بأن فقدان الوزن تحدٍ صعب في المجتمع الذي نعيش فيه.

انتبه عندما تتناول العشاء خارج المنزل. من الأصعب عادة بكثير أن تقيّد حجم وجبتك عندما تخرج لتناول الطعام. الهاجس الأول لأصحاب المطاعم هو أن تخرج من عندهم وأنت تشعر بالغبن ـ ليس بسبب السعر بل لأنك لم تتناول كمية كافية من الطعام.

هناك طريقتان للتعامل مع هذه الحالة:

1) طريقة التقسيم والطرح، و2) طريقة الطلب من مواضع غريبة على قائمة الطعام.

لتطبيق طريقة التقسيم والطرح، اطلب وجبة كاملة كبيرة. وعندما يأتون بالوجبة إلى طاولتك لا تهجم على الطعام هجوماً. قم أولاً بتقدير حجم الحصص التي يتضمنها الطعام. هل هذه هي الحصص التي كنت ستتناولها لو كنت تأكل في المنزل؟

باستعمال وجباتك المنزلية كدليل عام، قم بتقسيم كامل وجبتك إلى حصص معقولة. خذ بالضبط ما تريده من كل طبق ثم اطرح كل ما يتبقى جانباً في الطرف البعيد من الطبق أو الزبدية.

تم تلخيص أحد أهم أسرار فقدان الوزن في العبارة البسيطة: (التي تصادف أيضاً أنها عنوان كتاب ذائع الصيت) العادات ـ وليس الحمية!

إن عاداتك في تناول الطعام هي التي ستحدد في النهاية وزنك على الأمد البعيد. لا يمكن أن تحصل على النتائج المرغوبة من أي من الحميات القاسية أو أنظمة الحمية أو خطط الحمية. تفشل جميع خطط الحميات في غضون 6 إلى 12 شهر، لأن الذي يتبع نظام الحمية يعود إلى عاداته السابقة في تناول الطعام.

إن التفكير بعادات تناول الطعام بدلاً من التفكير في الحمية هو ما يبدأ بك في الاتجاه الصحيح. الخطوة الأساسية الأولى هي أن تسجّل في مفكرة كل ما تأكله أو تشربه على مدى أسبوع. يمكنك عندها ومعك هذه المفكرة أن ترى اختصاصي تغذية يعطيك نصيحة شخصية. لهذه الخطوة أهمية خاصة إذا كنت تعاني من أي من عوامل الخطورة القلبية. يجب أن تراجع طبيبك قبل أن تتورط في أي نظام لتخفيف الوزن.

عوامل الخطورة القلبية هي:

- وجود قصة مرضية لمشكلات قلبية.
- أنت ذكر وعمرك فوق الأربعين سنة، أو أنت أنثى وقد جاوزت سن الإياس.

- لديك ارتفاع في الضغط الدموي الشرياني أو داء السكري، أو ارتفاع في الكولسترول؛
- عانى أشخاص آخرون في عائلتك من مشكلات قلبية قبل أن يبلغوا الستين من العمر؛
- إذا كنت تدخّن.

هل سيحرجك ذلك؟ لن تبدو غريباً جداً إذا كنت ببساطة لا تريد ما تبقى من الوجبة. إنك شخص مهتم بصحته ومسيطر على حياتك الخاصة.

الطريقة الثانية للتعامل مع أصحاب المطاعم الذين يحاولون حشوك بالحريرات هي تجنب قسم الوجبات الرئيسية من قائمة الطعام بالكامل. اطلب بدلاً عن ذلك من قسم المقبلات والسلطة والحساء والأطباق الجانبية. اسأل ما إذا كانوا يقدمون نصف حصة أو انظر في إمكانية طلب حجم الحصص المخصص للأطفال. لا تقلق، لقد اعتادت جميع المطاعم في أيامنا هذه على رواد العشاء الذين يقومون بهذا.

للحصول على عدد كبير من الوجبات يجب أن تحضر طعامك معك. من لديه متسع من الوقت لتحضير خمس أو ست وجبات في اليوم؟ بديهي أن هذا يعني صرف الكثير من الوقت في المطبخ. لا يستطيع كثير منا أن يخرج من عمله اليومي أو من وراء مكتبه ليتناول وجبة خفيفة منتصف النهار أو يأخذ قسطاً من الراحة في منتصف العصر.

لكن هناك طرقاً تجعل وجباتك البينية أكثر سهولة. حيث إنك قد تركت نصفاً من قطعة المعجنات الحلقية (الباغيل) في وجبة الفطور فإنك تملك مقومات وجبة خفيفة مثالية لمنتصف النهار. املأها بمربى الفواكه أو أية مادة عالية البروتين (يمكنك أن تجد وصفة على الصفحة 128)، وغلّفها وخذها معك إلى العمل. ستكون هذه وجبتك الصغيرة الثانية في اليوم. بدلاً من ذلك، كن محارباً للشدة النفسية يجمع بين تدبير الوقت والاستراحات: اذهب إلى المطبخ أو الكافيتريا وتناول وجبة مماثلة في منتصف الصباح.

تناول في منتصف العصر قطعة من الفواكه مع نصف الشطيرة الذي احتفظت به من طعام الغداء. خذ بعض الوقت بين المكالمات الهاتفية أو الأعمال التي تقوم بها، أو عندما يتحدث شخص آخر في الاجتماع لكي تنعش نفسك بتلك الوجبة الخفيفة.

في المساء، تناول عشاءك الصغير باكراً أي قبل موعد نومك بأربع ساعات على الأقل. بعد ساعتين ستكون شهيّتك مفتوحة لوجبة خفيفة ـ ولا يزال هناك ساعتان من الوقت قبل موعد النوم.

استمتع بالوجبات قليلة الدسم إضافة إلى الأطعمة الأخرى. سوف تجد في الجزء الثاني، تطبيق مبادئ التغذية، الكثير من المعلومات حول الفوائد العديدة لتناول الأطعمة قليلة الدسم. لكن يجب أن تعلم أنني لن أشجع على وسائل مريعة لا تسمح بأكثر من 10 في المئة من الدسم في حميتك. توجد مثل هذه الحميات التي تمنع تناول جميع أنواع اللحوم والجبن والبيض والزيوت والبندق تقريباً. لكن هذه المستويات الصارمة من التقييد ليس ضرورية كما أنها ليست مثالية لصحة المعدة. يمكن لهذه الحميات حتى أن تتسبب في مشكلات صحية جديدة.

بدلاً من ذلك، فإن هدف هذا البرنامج هو تحديد مقدار الدسم في حميتك بعشرين في المئة من حريراتك اليومية وهذا تقييد معتدل. إن هذا أقل بكثير من نسبة ثلاثين إلى أربعين في المئة من الدسم في الحمية التي يتناولها معظم الأمريكيون، لكن هذا التقييد ليس شديداً بحيث يحرم جسمك من الدسم الذي يحتاج إليه.

يمكن لنظامك الهرموني أن يستمر بالعمل بشكل طبيعي في هذا المستوى من تقييد الدسم، وهذا أمر ضروري جداً حيث إن نظامك الهرموني مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالهضم. عندما تتبع التوجيهات المتعلقة بالدسم المذكورة هنا فإنك ستتناول حمية ذات فوائد كبيرة جداً. ستساعد هذه الحمية في إبطاء تفريغ المعدة وتخفيف التهاب المري الناتج عن القلس ومنع حصول الحرقة المعدية.

اختر الوجبات قليلة الحموضة. إذا كنت تتناول الكثير من الأطعمة الحامضة أو تشرب الكثير من القهوة فإنك تزيد في الحموضة الكلية لجسمك. يزيد ذلك في عسر الهضم. لذلك إذا كنت تشكو من حموضة في المعدة يجب عليك تجنب الأطعمة الحامضة وشرب القهوة.

ما هي الحمية قليلة الحمض؟ ربما يجب علينا أن نبدأ ببعض التعاريف. يقيس علماء الكيمياء الحموضة بمقدار شوارد الحمض في الماء. يسمى هذه القياس بمعيار الحموضة (pH). وهو بالإنكليزية مصلح كيميائي وليس حروف اختصار لكلمتين.

إذا كان معيار حموضة مادة ما يساوي الصفر فإن هذه المادة أشد المواد حموضة. (يمكن فنياً الوصول إلى ناقص واحد، لكن ذلك الحمض يكون مركّزاً لدرجة أنه يحرق الجلد في مجرد ثوان). مع ارتفاع رقم معيار الحموضة، يقترب التوازن بين الحمض ونظيره، القلوية، إلى درجة التعادل. وعندما يصبح معيار الحموضة يساوي 7 فإن المادة تكون معتدلة تماماً لا هي حامض ولا هي قلوي. هذا يعني أن الحموضة والقلوية قد عادلتا بعضهما البعض.

إذا نزلنا من معيار حموضة الاعتدال الذي يبلغ 7، فإن النزول بمقدار 1 يعني زيادة الحمض الحر عشر مرات في كل وحدة من وحدات الحجم. يبلغ معيار حموضة الخل العادي (حمض الخل الذي هو حمض ضعيف، بعيار 5%) نحو 4، لذلك فهو أكثر حموضة بألف مرة من الماء النقي الطبيعي. ينتج طعم الخل الحامض في الواقع عن طعم الحمض لكن الحموضة ليست بالشدة التي تؤذي اللسان.

تنتج المعدة كمية كبيرة من الحمض بحيث إنها تبقي معيار الحموضة نحو 2 عندما تكون فارغة. هذا يعني أن حموضتها أكبر من حموضة الخل بمئة مرة! المعدة أكثر أمكنة الجسم حموضة وهي حموضة مخرشة جداً.

تتلاءم المعدة مع هذه الدرجة من الحموضة بطريقتين. الأولى هي إفراز طبقة سميكة لاصقة من المخاط الذي يحميها. الطريقة الثانية الألطف هي أن تصبح أكثر قلوية بينما تتناول وجبات صغيرة متكررة أثناء اليوم. حالما تنزل وجبة من الطعام المعتدل إلى معدتك يرتفع معيار الحموضة إلى نحو 4.

كلما زادت كمية الحمض التي تنزل مع الطعام انخفض رقم معيار الحموضة وزادت درجة الحموضة. بالطبع فإن القليل من الحموضة لا يسبب فارقاً كبيراً. إذا

عصرت قليلاً من الليمون على السمك الذي تتناوله فإن تلك الكمية القليلة لا تؤثر. لكن إذا تناولت قطعة من البندورة أو البرتقال أو ليمون الجنة (كريب فروت) ـ وهي جميعاً أطعمة حامضة جداً ـ فإنك تحمّل معدتك الكثير من العبء حيث سيكون الفارق بالنسبة لها مهماً.

يكون الأثر أسوأ حتى عندما تشرب حجماً كبيراً من شراب حامض كما يحصل عندما تشرب كوباً كبيراً من القهوة (سواء كانت عادية أم منزوعة الكافئين). أسوأ شيء هو تناول كمية كبيرة من الحمض المركز كما هي الحال في صلصة البندورة.

سوف أعطيكم فيما بعد بعض التوجيهات المحددة حول تناول حمية قليلة الحمض وبعض النصائح أيضاً المتعلقة بالمشروبات قليلة الحمض.

بعض التعليقات الحامضة

لا بد أن أي عالم كيمياء قد قرأ ما كتبته حتى الآن سيتذمر مستاء. لقد خلطت بين الحموضة الفاعلة والحموضة الكلية. لا بد أن أتوقف عن التحفظ في التعبير لأن هذا موضوع مهم بالنسبة لمن يعاني من عسر الهضم وليس فقط بالنسبة لعلماء الكيمياء.

إن حمض المعدة المسمى بحمض كلور الماء حمض قوي. إن كامل شوارد الحمض فيه تقريباً حرة. هذا جيد من حيث إن حمض كلور الماء يجب أن يكون جاهزاً للقضاء على أية جرثومة تصل إلى معدتك.

لا يعيق عمل حمض كلور الماء أي شيء في تركيبه. أي لا يوجد في تركيب جزيئه ما يمنعه من العمل بكامل قوته في تحطيم الجراثيم. إن حموضته الفاعلة مساوية لحموضته الكلية.

أما الخل وجميع الحموض التي توجد في الأطعمة فإنها لا تعمل كما يعمل حمض كلور الماء. تعرف هذه الحموض بالحموض الضعيفة. يتحرر جزء بسيط فقط من كامل حموضة الحمض الضعيف إذا وضع في محلول معيار الحموضة فيه بين الصفر و4.

بما أن حموضتها الكلية أكثر بكثير من حموضتها الفاعلة فإن مذاقها ليس حامضاً حموضة لاذعة حتى عندما تكون مركزة. يمكنك في الواقع أن تضع بلورة نقية من حمض الليمون أو الطرطار أو الأسكوربيك مباشرة على لسانك دون أن تصاب بأذى. مع أن هذه مواد حامضة جداً لكنها حموض ضعيفة لا تحرر مباشرة كامل الحمض الذي تحتويه. تماماً مثل صلصة البندورة فإن حموض الأطعمة هذه يمكن أن تحرر كمية كبيرة من الحمض في جسمك حتى ولو لم تتذوق الحمض مباشرة على لسانك.

إن حمض الخل هو أقوى الحموض التي نأكلها أو نشربها. بينما حمض الليمون وحمض الطرطار والحموض الأخرى أضعف بكثير. لذلك عندما نستمتع بتناول قطعة من ليمون الجنة الحامضة (معيار الحموضة يساوي 5) أو أي من الأطعمة الحامضة الأخرى فإننا نتناول كمية ضخمة من الحمض. إن الأمعاء مستعدة لتعديل الحمض الذي تفرزه المعدة: لكن الحمض الذي يأتي من ليمون الجنة أو الأطعمة الحامضة الأخرى أكثر حموضة مما تتوقعه الأمعاء.

عدم تناول الوجبات قبل النوم! عندما تتناول وجبة خفيفة قبل الاستلقاء فإنك تجلب على نفسك القلس. إذا كنت جائعاً جداً بحيث لا تستطيع النوم تناول وجبة صغيرة فقط وغطها بمضاد حموضة.

إن تناول الطعام قبل النوم سيئ للمعدة والمري بطريقتين مؤذيتين. أولاً، عند الاستلقاء تجلب على نفسك القلس. يمكن أن تفشل المعصرة المعدية المريئية ـ ذلك الدسام في أسفل المري الذي يمنع الطعام من العودة من المعدة للأعلى ـ بسهولة وهذا ما يحصل عندما تشعر بحرقة في المعدة أو عندما تصاب بداء القلس المعدي المريئي.

إذا كانت معدتك فارغة فإن درجة معيار الحموضة يتناقص رويداً إلى أن يصل إلى 2 حتى في الليل. لا بأس بذلك إذا كانت معدتك خاوية تقريباً. إذا كان في معدتك مقدار ضئيل من الطعام، أي نحو عدة ملاعق طعام فقط، فإن المحتويات تضيع في المعدة الكبيرة (التي لا تتقلص بالمناسبة). لكن عندما يكون هناك عبء وجبة كاملة من المحتويات في المعدة فإن القلس سيحصل على الغالب.

صحيح أن معيار الحموضة في المعدة سيزداد مع الوجبة لكن ذلك لن يفيدك في الواقع. إن محتويات المعدة مخرشة عندما تخرج منها وهذا تماماً ما يحصل عندما تصعد تلك المحتويات متجاوزة المعصرة المعدية المريئية السفلية في قمة معدتك وتدخل إلى المري. يحصل تخريش مباشر بسبب محتويات المعدة الحامضة عندما تلامس النسج الأخرى. لذلك لا تخدع نفسك بأن تظن أن الوجبة قبل النوم (أو غزو الثلاجة في منتصف الليل) سوف يساعدك بتعديل حموضة المعدة.

افترض أن الوقت قد قارب على منتصف الليل وأنت جائع جداً بحيث إنك لا تستطيع النوم. ماذا ستفعل عندئذ؟

الطريقة التي يمكنك بها أن تمتني بمعدتك ومريئك في نفس الوقت الذي ترتاح فيه من تقلصات المعدة المزعجة (آلام الجوع) هي تناول وجبة خفيفة. لكنني أنصحك بأن تجعلها صغيرة وبأن تغطيها.

يجب عليك أولاً أن تقلل كمية الطعام إلى أقصى حد ممكن وأن تقلل كمية ما تشربه إلى أقل حد ممكن أيضاً. في الواقع، إذا كان لابد أن تشرب شيئاً فحاول الاكتفاء ببضع رشفات من السوائل.

ما أعنيه بالتغطية هو تعديل تلك الكمية القليلة من الطعام بالشيء الوحيد الذي يرفع مباشرة معدل الحموضة فوق حد التخريش- أي مضادات الحموضة. قد يتطلب الأمر الكثير من مضادات الحموضة. قد تحتاج في الواقع إلى أربع إلى ست حبات من الحبوب التي تباع دون وصفة طبية أو أونساً كاملاً (28.35 غراماً) من الشراب المضاد للحموضة لتغطية الوجبة لساعتين فقط.

إذا كان لا بد من الأطعمة المؤذية فقلل تعرضك لها لأدنى حد ممكن. ماذا لو كنت تعاني من سوء الهضم ولم يكن أمامك خيار سوى المضي جائعاً لساعات طويلة مزعجة أو تناول شيء سوف يسبب لك الألم على الأغلب؟

من الأفضل لك أن تتصرف بحذر حتى لا تعاني فيما بعد. ابدأ أنت بالهجوم. خذ جرعة من مضادات الحموضة وإذا لم تكن تتناول بالأساس أدوية وصفها لك الطبيب خذ دواء حاصراً للحمض. ثم خفف بعد ذلك من تعرضك للمادة المؤذية.

نحن لا نتحدث في علم الصواريخ المعقد إنما نتحدث في بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك في تجنب التوابل المسببة للحموضة:

- اكشط ما يمكنك كشطه من صلصة الشواء عن قطع الدجاج.
- اكشط التوابل بنفس الطريقة عن قطع البرغر.
- لا تغمس الروبيان في الصلصة الخاصة به واستبدله بلحسة من عصير الليمون.
- مدد البقر المبهر أو أي طبق مبهر آخر في معدتك بالبطاطا أو الأرز أو أي من النشويات الأخرى.

كما أنني أنصحك بأن تجرب لكي تجد ما هي الإضافات ومحضرات الأعشاب التي يمكن أن تساعدك في هذه الحالة. سوف أدلكم لاحقاً في هذا الكتاب على بعض الأعشاب المعينة السليمة بالنسبة للجسم والتي تتصف بالمذاق الجيد.

ابحث عن الأطعمة التي سوف تساعد معدتك. هناك أطعمة حيادية فيما يتعلق بعلاج عسر الهضم. تشكل هذه الأطعمة أساس ما أنصح به في قسم الوصفات في الجزء الثالث. تناول الطعام المناسب للحصول على معدة سليمة. يقدم الأرز مثالاً جيداً على هذه الأطعمة. من السهل جداً هضم الأرز لذلك فإنه لا يؤدي إلى حصول الغازات والتشنجات المعدية ويقلل من الانزعاج المعدي.

المثال الآخر الأكثر تعقيداً هو الحليب غير الدسم. يعدل الحليب غير الدسم من حموضة المعدة ويعطي راحة مباشرة. ولكن على الرغم من أنه يساعد الكثير من الناس فقد لا يكون مناسباً لك أنت. تستجيب المعدة عند بعض الناس لوجود الحليب (حتى الحليب قليل الدسم) بإنتاج كمية من الحمض أكبر من المعتاد. لذلك فقد يكون من الخطأ شرب الحليب دون استعمال مادة معدّلة أو مضاد حموضة في غضون ساعة من شربه.

حل حزامك

يمكن لأية وسيلة تخفف من ضغط الثياب على المعدة أن تساعد في شفاء داء القلس المعدي المريئي. توقف عن محاولة الانحشار في البناطيل الضيقة. وسع خصرها أو البس بناطيل أخرى واسعة عند الخاصرة.

إذا كان حزامك مشدوداً كثيراً اشتر حزاماً أعرض واستعمله على أوسع فتحاته. الأفضل حتى هو أن تستعمل علاّقات البناطيل بدل الحزام.

لا تعصر نفسك

يسبب كل من الانحناء للأمام والعصر القلس، لذلك انتبه لطريقة ممارستك للتمارين. إذا كنت تقوم بتمارين رياضية للبطن فمن المعتاد أن تستلقي وتقوم برفع رأسك وكتفيك للأمام نحو ركبتيك. تعصر هذه التمارين المعدة وتتغلب على المعصرة المريئية السفلية. إذا كنت تقوم بتمارين رياضية للبطن انتظر ثلاث ساعات بعد الوجبة على الأقل قبل أن تقوم بتمارين المعدة. حتى لو شربت فقط بعض الماء يجب عليك الانتظار ساعتين قبل أن تقوم بأي تمرين بطن.

إذا كنت تحتاج لأن تنحني للأمام وتعصر لأنك مصاب بالإمساك اتخذ بعض الوسائل التي تريح من الإمساك. ابدأ بالمشي نصف ساعة في اليوم وزد الألياف في طعامك واشرب لترين من الماء على الأقل في اليوم. هذه هي أفضل طرق روتينية لتنظيم التغوط والحصول على براز طري نسبياً.

إذا لم يكن ذلك كافياً خذ دواء مليّناً. جرب أخذ الميتاميوسيل® أو أي مصدر آخر للألياف كل يوم. إن الملينات التي تتكون بكاملها من الألياف تطري البراز دون إحداث تقلصات في الأمعاء.

الخطوة التالية هي الاستعمال المنتظم لملين دوائي مطرٍ مثل الكولاس® أو الديالوز®. أو يمكنك حسب الحاجة أن تأخذ دواء ملينا مثل حليب المغنيزيا. لكن تجنب الملينات التي تسبب التشنجات والملينات التي تحتوي على السينا أو الكاسكارا أو الفينول فتاليثين لأنها تسبب الاعتياد. لذلك يجب أن تكون الحل الأخير ويجب أن تستعمل أحياناً فقط.

تعلم كيف تتجشأ

قد يستفيد الأشخاص الذي يعانون من شعور الانتفاخ بالغازات وليس لديهم خَيار آخر لتحرير معداتهم، وليس لديهم حرقة معدة أو داء قلس معدي مريئي، قد يستفيدون من تعلم كيفية التجشؤ. هذا خطير بالنسبة لمن يعاني من حرقة المعدة لأن التجشؤ يفتح المعصرة المريئية السفلية مما يسبب القلس. لذلك لا يفيد التجشؤ الجميع. لكن إذا كان هناك مجرد انتفاخ فقط تريد أن تتخلص منه فإن التجشؤ قد يكون مفيداً.

قد تقول النساء، «نعم. يسهل عليك قول ذلك ـ لأنك رجل! ويسمح لك اجتماعياً بأن تزعج الآخرين».

دفاعاً عن تشجيعي للتجشؤ أقول بأنني لا أدعو أحداً لأن يتجشأ بصوت عالٍ أمام الناس. كل ما أقوله هو إنك إذا استطعت أن تخلص نفسك من الغازات دون الأدوية أو الأعشاب الطبية فإنك تزود نفسك بوسيلة إضافية ـ مجانية ومتوافرة على الدوام ـ للتعامل مع اضطراب معدتك.

لكي تتعلم التجشؤ كل ما عليك فعله هو تعلم كيفية بلع كمية قليلة من الهواء. يسبب ذلك فتح لسان المزمار والمعصرة المريئية السفلية فيسهل مرور الغاز من المعدة إلى الفم. توقف عن التنفس نحو ثانيتين، ثم افتح فمك بعد أن تقوم بنصف بلع. يجعل هذا الهواء يندفع إلى الخارج.

لا يتطلب الأمر منك أن تكون ماهراً جداً وأن تقوم بتجشؤ واحد ضخم لكي تريح معدتك. قد يتطلب الأمر عشرين تجشؤ صغير. قد تحتاج إلى دعم جهودك بالمشي أو القفز بلطف أو الضغط بشكل متناوب على معدتك بعد أن تفتح فمك. يمكن لأية حركة سليمة تطبق ضغطاً بسيطاً على معدتك أن تساعدك في إخراج الغاز. ذلك هو كل ما تحتاج للقيام به. لكن قم بهذه الحركات وأنت واقف وليس وأنت جالس أو مضطجع حتى لا تدفع محتويات المعدة السائلة إلى المري.

امش لكي تريح معدتك. تساعد التمارين المعتدلة خاصة المشي في حركة المعدة والأمعاء. لكن ذلك مجرد جزء من الفائدة التي يقدمها المشي. يحسّن المشي أيضاً في المزاج ويخفف من الشدة النفسية.

ينصح الأطباء النفسيون المرضى المصابين بالقلق والاكتئاب بالمشي. قدّر أحد الأطباء النفسيين الذي درس آثار مضادات الاكتئاب أن التمرين لوحده يعطي نحو 25 في المئة من الراحة اللازمة للمساعدة على عودة المكتئب للشعور بشعور طبيعي.

يؤثر أي نوع من أنواع الحركات المنتظمة، حتى مضغ العلكة، على طريقة عمل السيروتونين ضمن الدماغ. تسهم مستويات السيروتونين العالية في الإحساس بالرضى والارتخاء.

تؤثر تمارين الرقص الرياضي الموسيقي (الإيروبيك) على هرمون الأدرينالين أيضاً. يزيد التمرين بالتدريج، مع مرور الوقت، مستويات الأدرينالين ويحسّن ذلك أيضاً المزاج.

لكنني مع ذلك لا أحب الجري. يمكن للجري أن يسبب حرقة معدية حتى عند مرضى داء القلس المعدي المريئي الذين لم يتناولوا الطعام منذ مدة من الزمن. أثبتت الأبحاث الحديثة تلك العلاقة. كان من بين الرياضيين الذين أجري عليهم الاختبار عدّاؤون ورافعو أثقال وراكبو دراجات. انتظر كل منهم ساعة بعد تناول وجبة صغيرة ثم مارس رياضته لمدة ساعة. أظهرت الدراسات أن الجري قد سبّب أكبر نسبة من القلس الحامضي: في حين سبّب رفع الأثقال قلساً أقل: وسبّب ركوب الدراجات أقل نسبة من القلس. يبدو أن الحركة التصادمية هي التي تسبّب القلس.

هناك بالطبع سبب آخر لعدم الجري (في نظري على الأقل) وهو نسبة الأذيات التي تحصل عند العدائين. يمكن للجري أن يرهق الكعبين والكاحلين ومفصلي الركبة والوركين. يحصل الاحتكاك في هذه المفاصل أثناء الجري وتهترئ بسبب مئات الأرطال من الضغط الزائد في كل مرة تحط فيها قدم العداء على الأرض.

ابق منتصباً بعد تناول الطعام. تقول جميع إرشادات تخفيف عسر الهضم وداء القلس المعدي المريئي بالبقاء منتصباً مدة ساعتين على الأقل بعد تناول الطعام. المشكلة هي أن تناول الطعام يمكن أن يصيب الناس بالنعاس. لذلك تزداد أهمية عدم تناول وجبات كبيرة: مساعدة المعدة المتعبة على التعامل مع عبء الوجبة، والمساعدة في البقاء صاحياً إلى أن تمر محتويات المعدة إلى الأمعاء. يستلزم ذلك ساعة أو أقل بعد وجبة خفيفة ونحو ساعتين بعد الوجبة ذات الحجم العادي لكنه يستلزم حتى خمس ساعات بعد وليمة كبيرة.

إمالة السرير

يمكنك برفع رأس سريرك بضعة إنشات (كل إنش يساوي 2,5 سم) أن تساعد في تخفيف القلس.

حتى لو انتظرت ساعتين بعد تناول الطعام قبل أن تخلد للنوم فإنه لا يزال من الممكن أن تسرب المعصرة المريئية السفلية الضعيفة محتويات المعدة الحامضة إلى المري إذا استلقيت على فراش مستو. يمكن أن يساعد رفع رأس السرير إلى الأعلى في منع ذلك. هناك عدة طرق للقيام بهذا.

إحدى الطرق هي قطع قطعتين متساويتين في الطول من أنبوب معدني. ضع القطعتين تحت أرجل رأس السرير. إذا كان للسرير قوائم معدنية فإن القوائم يمكن أن تدخل بسهولة داخل قطعتي الأنبوب وبذلك لن يتأرجح السرير.

شاور طبيبك لكي تعرف كم يجب عليك أن ترفع السرير. يجب أن يكون مقدار الرفع أقل ما يلزم لأنه كلما زدت في رفع السرير انزلقت أكثر باتجاه قدم السرير وحشرت أصابع قدميك وأنت نائم. قد ينصح طبيبك برفع السرير 4 أو 6 أو حتى 8 إنشات (10 أو 15 أو حتى 20 سم).

هناك طريقة أخرى لرفع رأس السرير. اشتر من مستودعات الأجهزة الطبية إسفيناً طويلاً متدرج التناقص من البلاستيك الإسفنجي وضعه تحت غطاء الفرشة. يجب أن يكون سمك الإسفين من 4 إلى 8 إنشات (10 إلى 20 سم) عند رأس السرير

وأن يتناقص في سمكه إلى الصفر عند ذروته. ضع الإسفين بحيث تكون ذروته على مستوى وركيك أو أبعد. لا يلزم أن يكون الإسفين أعرض من المكان الذي تنام فيه لذلك يمكن أن تضعه تحت القسم الذي تنام فيه أنت من السرير دون أن تزعج زوجتك النائمة على الطرف الآخر. (هذه هي ميزة الإسفين: إذا كانت زوجتك تريد سريراً مستوياً وكنت تريد رفعه فإن طريقة الإسفين يمكن أن تلائم كل منكما).

ينصح بعض الناس بوضع قطع كبيرة من الخشب تحت قوائم رأس السرير. المشكلة في هذه الطريقة هي أنك إذا كنت تتقلب كثيراً في السرير فإن السرير يمكن أن يقع عن قطع الخشب مما يسبب لك هزة كبيرة. لن تحصل هذه المشكلة إذا كانت القطع كبيرة بما يكفي لكن استعمال قطع الأنابيب المعدنية أو استخدام إسفين البلاستيك الإسفنجي أفضل بكثير حسب رأيي.

أما ما يجب عليك ألا تفعله فهو رفع رأسك فقط أو رأسك وصدرك بالوسائد. يسبب ذلك عصر المعدة مما يزيد في المشكلة بدلاً من أن يحسنها.

أفضل الأطعمة التي تساعد في منع عسر الهضم

تتميز بعض الأطعمة بخواص تجعلها مفيدة بالخاصة عند من يعاني الشخص من عسر الهضم. كن حذراً في البداية عندما تتذوق هذه الأطعمة. يجب استعمال بعضها استعمالاً حذراً و إلا فإنها قد تزيد في الأعراض. إذا حصل لديك عرض جانبي خفف الكمية التي تتناولها.

الطعام أو الشراب	الخاصة التي تشفي أو تحمي	معلومات عن الكمية
اللبن الرائب	تساعد الجراثيم المفيدة حيوياً في: • هضم سكر الحليب (اللاكتوز) في جميع مشتقات الحليب) وبالتالي إنقاص الغازات والانتفاخ. • هضم البروتين والدسم. • تسريع انتقال الطعام • إنقاص كمية الغازات المنتجة في الأمعاء	فنجان تعديل الكمية حسب الشخص: يمكن للكمية الزائدة أن تسبب تشكل الغازات بدلاً من التخلص منها.
حليب الصويا قليل الدسم	يعدل حموضة المعدة: هضمه بطيء لذلك فإن حمايته تستمر فترة طويلة	فنجان
الأرضي شوكي	يحوي من بين الأطعمة التي لا تضر المعدة أكبر كمية من سكاكر الفركتوز لأحادية يشجع نمو الجراثيم المفيدة	قطعة واحدة
العصارات الخضراء: الشعير. الفصة. القمح	يشجع الشفاء بشكل مباشر	نصف فنجان أو أقل
بابايا (البطيخ الهندي البرتقالي)	تحوي على أنزيمات هاضمة	ربع إلى نصف فنجان
الأناناس		

الجنجر	يوقف التشنجات والمغص	تعديل الكمية حسب الشخص: زيادة الكمية تحمل الأعراض أسوأ
الشمر	يريح من الآلام ويطرد الغازات ويريح من فرط الحموصة	

تشتمل الأطعمة الأخرى التي تستحق التجربة للراحة من الاضطراب المعدي البامية والقرع. البامية طعام ملطّف يخفف من ألام القرحة والتهاب المعدة بسبب الكمية الوافرة من المادة المخاطية الموجودة في غطائها الأخضر. ويذكر أنها جيدة للعديد من مشكلات الأمعاء أيضاً.

يمكن للقرع أن يفيد في راحة المعدة. قد تساعد الحمية الغنية بالقرع أيضاً في تخفيف حطر الإصابة بالسرطان. إن بعض أنواع القرع الشتوي البرتقالي الغامق مليئة بالكاروتينات المقاومة للسرطان مثل البيتا كاروتين.

الفصل الثاني

استعمال الإضافات والأعشاب لمساعدة الهضم

بينما لا توجد حبوب سحرية يمكنها أن تشفي معدتك أو تمنع عسر الهضم على الفور فإن هنالك عدداً من الإضافات والأعشاب التي يمكن أن تكون مفيدة. لكن يجب عليك أن تتأكد عندما تأخذ هذه الإضافات والأعشاب أن تستمر في وسائل تعديل نمط الحياة الأخرى.

إن ل ـ غلوتامين هو من بين الإضافات الطعامية التي يمكن أن تكون مفيدة جداً. إنه المركب المفيد في عصير الملفوف، لكنه يحضّر بشكل إضافات. إذا كنت ستأخذ الإضافة الصرفة خذ 500 ميلي غرام من ل ـ غلوتامين يومياً، إما قبل الوجبات أو بعد تناول الطعام بعدة ساعات.

ذكرت إحدى الدراسات المضبوطة أن البكتين يمكن أن يكون إضافة فعالة عند المرضى المصابين بقرحة عفجية. يوجد البكتين في التفاح، خاصة في قشرته، وهو مادة ملطفة مما يعني أنها تخفف التخريش.

كما أنني أنصح بتناول الفيتامين ي. إذا أخذت 400 إلى 800 وحدة دولية يومياً فإنك ستنقص حموضة المعدة وتخفف بعض الآلام التي تسببها الحموضة. تدل العديد من الدراسات على أن للفيتامين ي تأثيراً حامياً يساعد في منع تشكل القرحات عند البشر والحيوانات. إن جرعة 400 إلى 800 وحدة دولية من الفيتامين ي في اليوم ليس جرعة سامة ويمكنك الاستمرار في أخذها لسنوات عديدة.

ظهر في دراستين محكمتين أن الفيتامين أ بجرعة 500.000 وحدة دولية ثلاث مرات في اليوم لمدة أربعة أسابيع يساعد في شفاء قرحات المعدة. أجريت إحدى الدراسات على قرحات المعدة المتسببة عن الشدة النفسية، بينما أجريت الأخرى

في قرحات المعدة المزمنة. لم تظهر أية أعراض جانبية أو سمية في مرضى هاتين الدراستين. لكن تناول كمية كبيرة من الفيتامين أ يسبب تلوناً في الجلد ومشكلات سمية كبيرة أخرى لذلك يجب ألاّ تطول مدة استعمال هذه الأدوية أو أن تؤخذ دون استشارة طبية.

عرف منذ زمن بعيد أن عوز الفيتامين سي يسبب داء البثع (الأسقربوط) الذي يتصف بقرحات لا تشفى في الأغشية المخاطية. ظهر في إحدى الدراسات الفرنسية أن حقن إضافات الفيتامين سي وريدياً شجع شفاء قرحات المعدة والعفج بنفس سرعة الشفاء التي تحصل عند استخدام الأدوية الروتينية.

قد يبدو استعمال إضافات الفيتامين سي في حالة الشك بوجود قرحة هضمية أو وجود قرحة فعلاً حصيفاً. لكن الفيتامين سي البسيط غير المعدَّل هو حمض الأسكوربيك وهو حمض قوي نسبياً. يمكن أن يزيد في تخريش المعدة عندما يؤخذ بمقادير أكبر من 250 ميليغرام يومياً. لذلك من أجل السلامة خذ شكلاً معدلاً أو شكل إيستري من الفيتامين سي.

يسرّع الزنك بجرعة 50 إلى 80 ميليغرام الشفاء عامة. لا يمكن أخذ هذه الجرعة مدة أشهر بسبب احتمال السمية لكن من الآمن أخذها لمدة أسبوعين. لكن إذا استخدمت إضافة الزنك تأكد من أخذها مع الطعام لأن الزنك يمكن أن يسبب الغثيان إذا أخذته على معدة خاوية.

قد يحصل الانتفاخ أحياناً بسبب استبدال الجراثيم المساعدة على الهضم في الجهاز الهضمي بالجراثيم المؤذية أو حتى السامة. يدعى ذلك بالخلل الحيوي. يمكنك أن تساعد في منع حصول هذا الخلل بأخذ إضافات تسمى خلائط الجراثيم المفيدة حيوياً.

تساعد الخلائط المفيدة حيوياً في إعادة توطين الأمعاء بالملبّنات والحمضات وجراثيم المشقوقات المشقوقة، وجراثيم المشقوقات الطويلة (قد تُذكر هذه الأسماء على لصاقة التعريف بمجرد «أنواع الملبّنات والمشقوقات»). تثبط الجراثيم المفيدة الجراثيم المسببة للمرض وتقدم عدة فوائد أخرى: تشجع إنتاج الأنزيمات التي

تساعد في هضم البروتين والدسم. كما أنها تسرع عبور الطعام عبر الأمعاء مخففة من الإمساك. وتنقص إنتاج الغازات وتساعد على هضم سكر الحليب (اللاكتوز) وتصنع الفيتامين ب وتثبط نمو الخمائر (المبيضّة البيضاء).

الجرعة المعتادة هي محفظة أو محفظتين يومياً. ليس للجراثيم المفيدة حيوياً أية أعراض جانبية تقريباً. لكن يجب أن تحفظ في البراد أو الثلاجة لكي تكون فعالة حيث أن الجراثيم الجيدة هشة.

سكاكر الفركتوز الأحادية سكاكر طبيعية تعبر المعدة دون أن يطرأ عليها أي تغيير. إن هذه المُحَلّيات التجارية مفيدة لك حيث إنها تغذي الجراثيم المفيدة للأمعاء وبذلك تشجع نموها كما أنها تآزر الملبّنات وأنواع المشقوقات. كذلك فإنها ترطب محتويات المعدة لأنها شرهة جداً للماء.

كثيراً ما تخلط السكاكر الفركتوزية الأحادية في محافظها بالملبّنات وأنواع المشقوقات. خذ محفظة أو محفظتين في اليوم.

قد تثبط قراءة المحتويات الجرثومية على لصاقة التعريف عزيمة الشاري. لا يمكن لأحد أن يجزم ما هو النوع الجرثومي الأكثر فائدة وكم تحتاج فعلاً من الثلاثة بلايين جرثومة الموجودة في كل محفظة. لا يمكنك في الواقع حتى أن تعرف كم من هذه الجراثيم يبقى حياً مدة كافية في المحفظة إلى أن يصل إلى معدتك. لذلك فإن تجربتك الشخصية هي الاختبار الحقيقي.

جرب محفظة أو محفظتين مع طعام الفطور كل يوم لمدة أسبوع أو أسبوعين وانظر كيف تشعر. يجب أن تتناقص كمية الغازات أو أن تختفي الغازات بالكلية ويجب أن يصبح مرور البراز ورائحته أكثر لطفاً. إذا لم يحصل ذلك، جرّب أخذ محفظة أو محفظتين مع طعام العشاء أيضاً.

شافيات المعدة العشبية

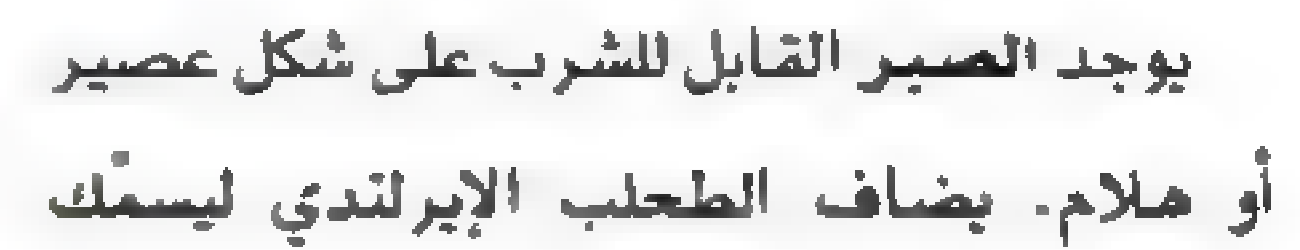
أقدم النصائح التالية عن الأعشاب بالاشتراك مع باري شير اختصاصي التغذية والمعالجة السريرية بالأعشاب، وهو عالم أعشاب مرموق يملك شركة أطعمة كاموميل الطبيعية في دانبري في ولاية كنكتيكت.

تسمى الأعشاب التي تشفي الجروح والقرحات (والتي تحمي ضد الإنتان الجرثومي) بالأعشاب اللائمة ولقد استعمل العديد منها لمئات ـ أو حتى آلاف ـ من السنين لذلك الغرض.



صبر فيرا «المرّب»

يتصدر صبر فيرا ونبات السوس منزوع الغليكيريتينيك قائمة الأعشاب التي يمكن أن تساعد المعدة. كما أن البابونج والزنجبيل والنعناع البري ملطفات جيدة أخرى لآلام المعدة.



يوجد **الصبر** القابل للشرب على شكل عصير أو هلام. يضاف الطحلب الإيرلندي ليسمّك الهلام. يجعل الهلام الطبقة المغطية للأغشية المخاطية أسمك كما يجعلها تستمر لمدة أطول. يمكن استخدام الصبر كحامل لجميع الأعشاب المذكورة في هذا الفصل. تسبب زيادة الصبر في تليين البراز وله تأثير مسهل (وهذا أثر مستحب عند معظم الأمريكيين). وحيث إن الصبر يعمل أيضاً كمحرض لتقلص الرحم لذلك يجب عدم استخدامه أثناء الحمل.



السوس «المرّب»

ربما كان **السوس** أقوى الأعشاب التي ينصح بها علماء الأعشاب لمعالجة الاضطراب المعدي أو حتى القرحة الهضمية. حتى إن جذور السوس الطبيعية غير المعالجة قد تكون قوية جداً. إذا أخذت السوس النقي بكميات كبيرة فإن له تأثيراً هرمونياً. يمكن أن يؤثر في الكلية فتحبس الملح والماء وتطرح البوتاسيوم من الجسم. يضعف ذلك جميع العضلات بما فيها عضلة القلب مما يسبب ارتفاعاً في الضغط الدموي وقصوراً احتقانياً في القلب وحتى توقف القلب.

إن المادة المؤذية الأساسية في السوس هي حمض الغليكيريتينيك. يسمى نزع هذه المادة بنزع الغليكيريتينيك.

يمكن أن يوجد السوس منزوع الغليكيريتينيك في العديد من متاجر الطعام الصحي (أحد أسمائه التجارية كافيد ـ س). ظهر في الدراسات المحكمة أن له تأثيراً يعادل تأثير حاصرات مستقبلات الهيدروجين 2 في شفاء القرحات المعدية والعفجية. كما أنه قد يحمي من السحجات المعدية التي يسببها الأسبرين.

يعمل السوس منزوع الغليكيريتينيك في المعدة على ترميم الخلايا المفرزة للمخاط التي تشكل غدداً مفرزة على طول بطانة المعدة. يزداد إنتاج المعدة من المخاطين مما يوفر الحماية ضد الحمض. يعطي أخذ محفظة أو محفظتين ثلاث مرات في اليوم شيئاً من الراحة عادة.

ملاحظة: حيث إن للسوس تأثير هرموني لذلك يجب ألاّ يؤخذ أثناء الحمل.


السمفوطن «المرّب»

السمفوطن (السمفوتوم أوفيسينيل) شاف رائع لمخاطية المعدة. لكن من الضروري استعمال الصبغات التي تحمل لصاقة «خالٍ من قلويات البيرازالين» ذلك أن قلويات البيرازالين تخرش الكبد. إن الشاي والمحفوظات التي تحتوي على السمفوطن ليست خالية عادة من قلويات البيرازالين لذلك يجب ألاّ تستعمل. تشجع أصبغة السمفوطن الخالي من قلويات البيرازالين على تشكل النسيج الحبيبي أي إغلاق الجرح بزيادة نمو الأنسجة المحيطة به.

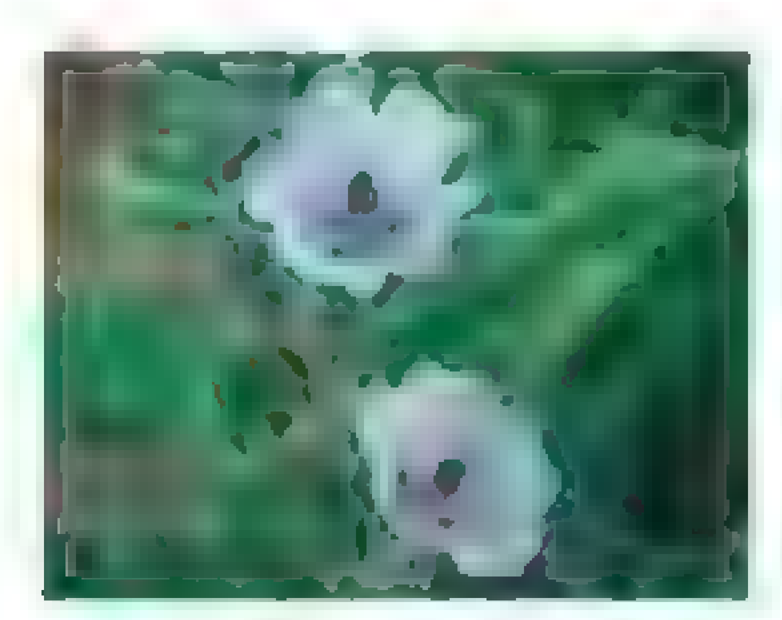
استعمل الطعامان الآخران، **الملفوف والثوم** للمساعدة على شفاء القرحات. اكتشف غارنيت تشيني من كلية طب جامعة ستانفورد أن عصير الملفوف يمكن أن يساعد في شفاء القرحات. ولقد عزل من العصير مادة أطلق عليها الفيتامين يو، والتي تباع اليوم تحت الأسماء التجارية: كوبوجين ـ يو، إيبادين ـ يو، فيتاز ـ يو، أرديسيل.

لكن حموضة عصير الملفوف قد تكون عائقاً في الكمية التي يمكنك أن تتحملها. إذا كنت تريد تجربته ابدأ بكمية قليلة نحو أونسة (35 28 غ) ثم زد الكمية ببطء إلى

أن تصل إلى جرعة الليتر الكامل في اليوم، والذي يعني أكثر بقليل من أربعة كؤوس. بالطبع، إذا ازداد الألم بدلاً من أن ينقص اترك شرب هذا العصير.

ينصح الدكتور ميرفين بأخذ **الثوم** كمطهر معوي قد يساعد أيضاً في التخلص من الجراثيم البوابية المسببة للقرحة المعدية. ربما كان الثوم يعمل من خلال مركب فيه هو الأليسين وهو مركب مطهّر. بسبب خواصه المميزة المخرشة للمعدة فإنه يجب تجريب الثوم في البداية بألطف أشكاله (المحمّص) وبكميات قليلة. بعد أن تكتشف مدى تحملك للثوم يمكنك أن تجرب فصاً من الثوم أو حبوب خلاصة الثوم الغنية بالأليسين أو الجرعة الدوائية الكاملة من الفصوص أو الحبوب. يمكن تعديل الأثر المخرش للثوم بهلام الصبر كما ذكرنا سابقاً.

يحتوي العديد من الأعشاب على مواد مخاطية بل حتى على الصمغ المسمى ميوسيلاج الذي يلطف المكان الذي يطبّق عليه. تسمى مثل هذه الأعشاب عندما تستعمل عن طريق الفم بالملطفات. يجب أن تؤخذ جميع الملطفات مع كأس كامل من الماء حتى يبتل الميوسيلاج والمركبات الأخرى جيداً وتستطيع أن تشكل هلاماً ملطفاً طبيعياً في المعدة.



الخطمي «المعرّب»

أحد هذه الملطفات هو **جذور الخطمي** (ألثيا). يمكنك أن تأخذ 2 إلى 5 غرامات من جذور الخطمي المجففة ثلاث مرات في اليوم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور محلول في كأس من الماء الساخن.



لحاء الدرداء الزلق «المعرّب»

هناك ملطف آخر ينصح باستعماله هو **لحاء الدرداء الزلق** (ألومس). ضع ملعقة صغيرة أو ملعقتين من العشبة المجففة في كأس من الماء ثم سخن الماء حتى تنحل العشبة ثم اشرب الكأس ببطء.

هناك أيضاً العديد من الأعشاب النضرة التي ينصح باستعمالها في مشكلات المعدة. قد يمنع



الريحان ،المعرّب.

الريحان قرحات المعدة. الجرعة التي ينصح باستعمالها هي ملعقة صغيرة من الألياف المهروسة تنقع في الماء المغلي مدة عشر دقائق. إذا كان الطعم الحلو يزعجك أضف عصرة من الليمون.

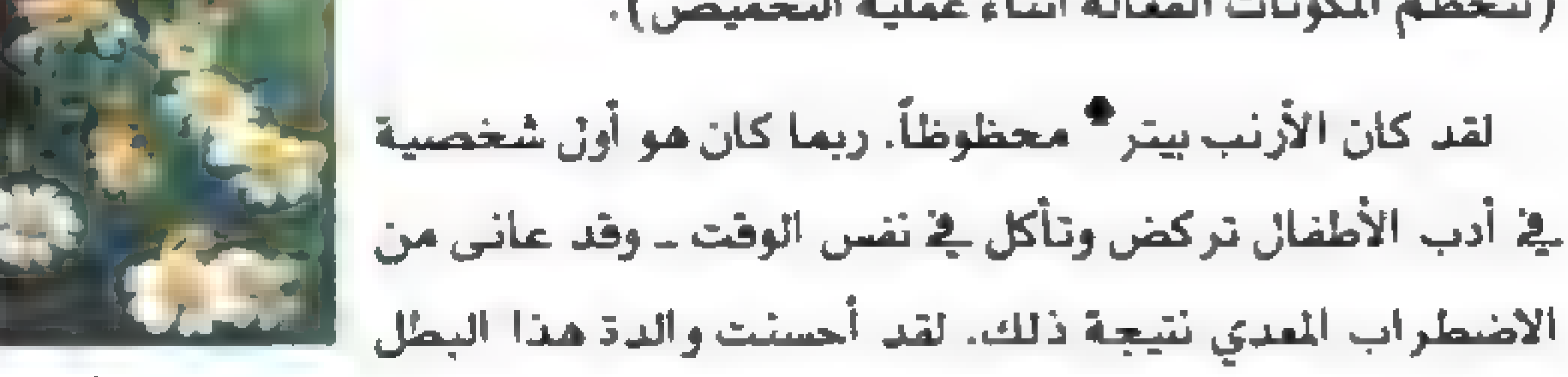
قد يخفف إكليل الجبل أيضاً من اضطرابات المعدة. يجب أن تنقع ملعقة صغيرة على الأقل من الإبر الثخينة القصيرة لمدة 51 دقيقة لاستخلاص المادة الفعالة الأساسية. (ينصح أحد الاختصاصيين باستعمال ملعقتين). توافر شركة ألفيتا أكياساً شاي من هذه العشبة. إذا لم تستسغ المذاق، يمكنك أن تصنع خليطاً بإضافة أعشاب أخرى مثل البابونج أو النعناع لتعديل الطعم الحلو أو الهندبا البرية المحمصة لتعديل الطعم المر.



إكليل الجبل ،المعرّب.

تفيد الهندبا البرية لوحدها أيضاً. تحتوي الجذور والألياف على مواد مرة الطعم تحرض الشهية وتساعد في التخلص من الاضطراب المعدي. الجرعة التي ينصح بها هي ملعقة صغيرة تنقع في كأس من الماء الساخن مدة خمس دقائق. استعمل الهندبا الطازجة أو المجففة لكن ليس المحمصة. (تتحطم المكونات الفعالة أثناء عملية التحميص).

الهندبا البرية ،المعرّب.



البابونج ،المعرّب.

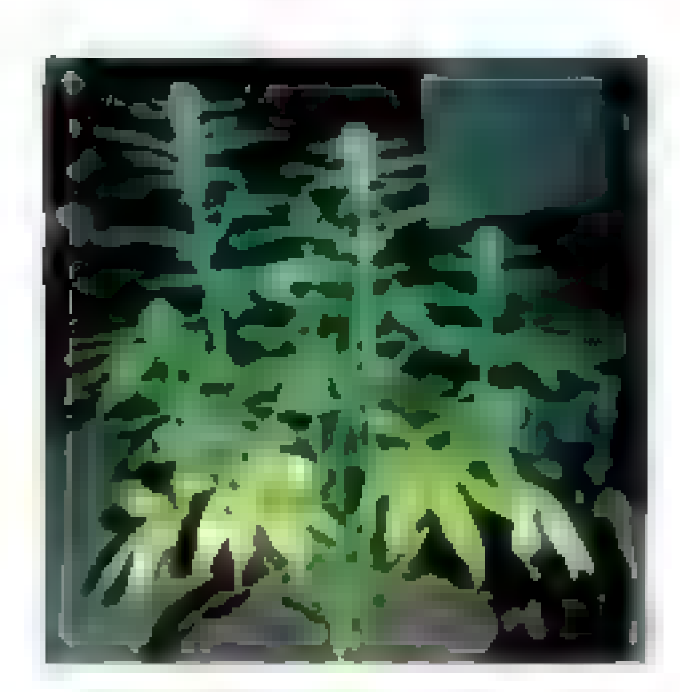
لقد كان الأرنب بيتر* محظوظاً. ربما كان هو أول شخصية في أدب الأطفال تركض وتأكل في نفس الوقت ـ وقد عانى من الاضطراب المعدي نتيجة ذلك. لقد أحسنت والدة هذا البطل

* الأرنب بيتر شخصية في قصص الأطفال يدخل إلى حديقة السيد ماغريغر ويعيث فيها فساداً وهو يلبس قميصاً أزرق. يعلق بالسياج ويأتي السيد ماغريغر للإمساك به فيهرب وقد ترك ثيابه. يصل إلى منزله منهكاً. تستغرب والدته أين يضيع ثيابه وتسقيه لأنه منهك من شراب البابونج في حين يحظى أخوته بأكل الحليب والزبدة والتوت البري الأسود (المعرّب).

المشاكس عندما أعطت أرنبها الصغير كأساً من شاي البابونج بعد يومه المليء بالمشكلات في حديقة السيد ماغريفر. يلطف البابونج المعدة ويوقف تقلصاتها المؤلمة.

الجرعة المعتادة (للبشر وليس للأرانب) هي ما يعادل كيس أو كيسين من الشاي منقوعين لمدة 5 دقائق على الأقل في 6 إلى 8 أونسات (180 إلى 125 مل) من الماء الساخن المسكوب مباشرة من وعاء مغلي. يتوفر البابونج أيضاً في شكل كبسولات تحتوي على الأزهار المجففة. خذ كبسولة أو كبسولتين مع كأس من الماء.

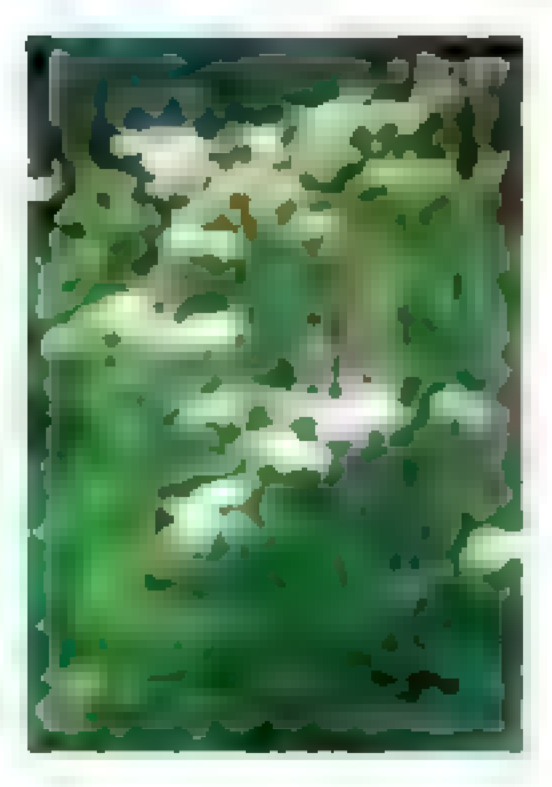
(أفضل شخصياً شاي البابونج على الأزهار المجففة. عندما تنفتح كبسولة الأزهار المجففة في المعدة فقد تزيد في الغثيان الذي تعاني منه لمدة قصيرة من الزمن ويبدأ ذلك بعد بلع الكبسولة بدقيقتين).


النعناع البري «المعرّب»

قد تجعلك الكمية اللازمة من البابونج لتلطيف المعدة تشعر بالنعاس. بالطبع لا بأس في ذلك إذا كنت في المنزل وكنت على وشك الذهاب إلى النوم على أية حال لكن ذلك يشكل مشكلة إذا كنت ستركب في السيارة وتقودها إلى مكان ما. في هذه الحالة يمكنك أن تجرب كبسولة واحدة من البابونج وكبسولة من النعناع البري. يمكن للنعناع البري أن يلطف المعدة لوحده ويبدو أن التركيبة المكونة من كل من النعناع البري والبابونج تعمل أفضل من عمل كل منهما عندما يعمل لوحده.


الشمعية «المعرّب»

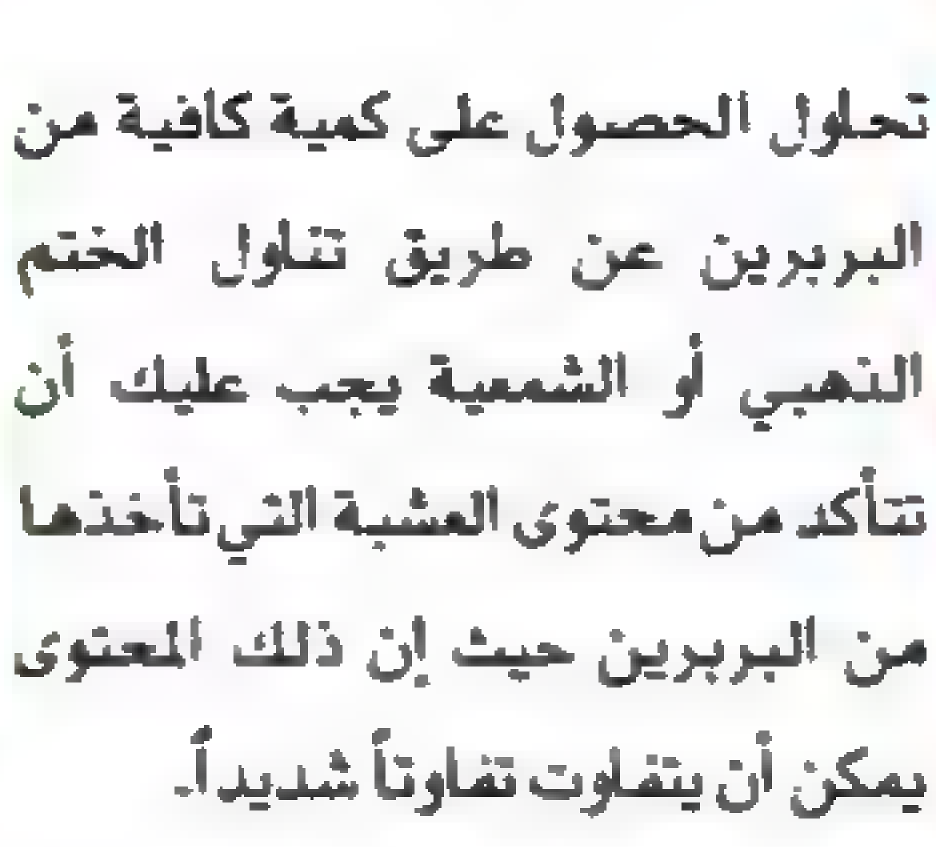
تملك الشمعية وجذور الختم الذهبي والمر والبقدونس والقصعبن كلها بعض الخواص كمقويات للأغشية المخاطية وملطفات للمعدة. يحتوي كل من الشمعية والختم الذهبي على البربرين وهو مضاد حيوي حقيقي.


المر «المعرّب»

إذا أخذت 25 إلى 50 ميليغرام من البربرين ثلاث مرات في اليوم لمدة أسبوعين فإنه يثبط أو حتى يقضي على المبيضّات والجراثيم البوابية وحتى الطفيليات الأشد خبثاً كالجيارديا. لكن إذا كنت



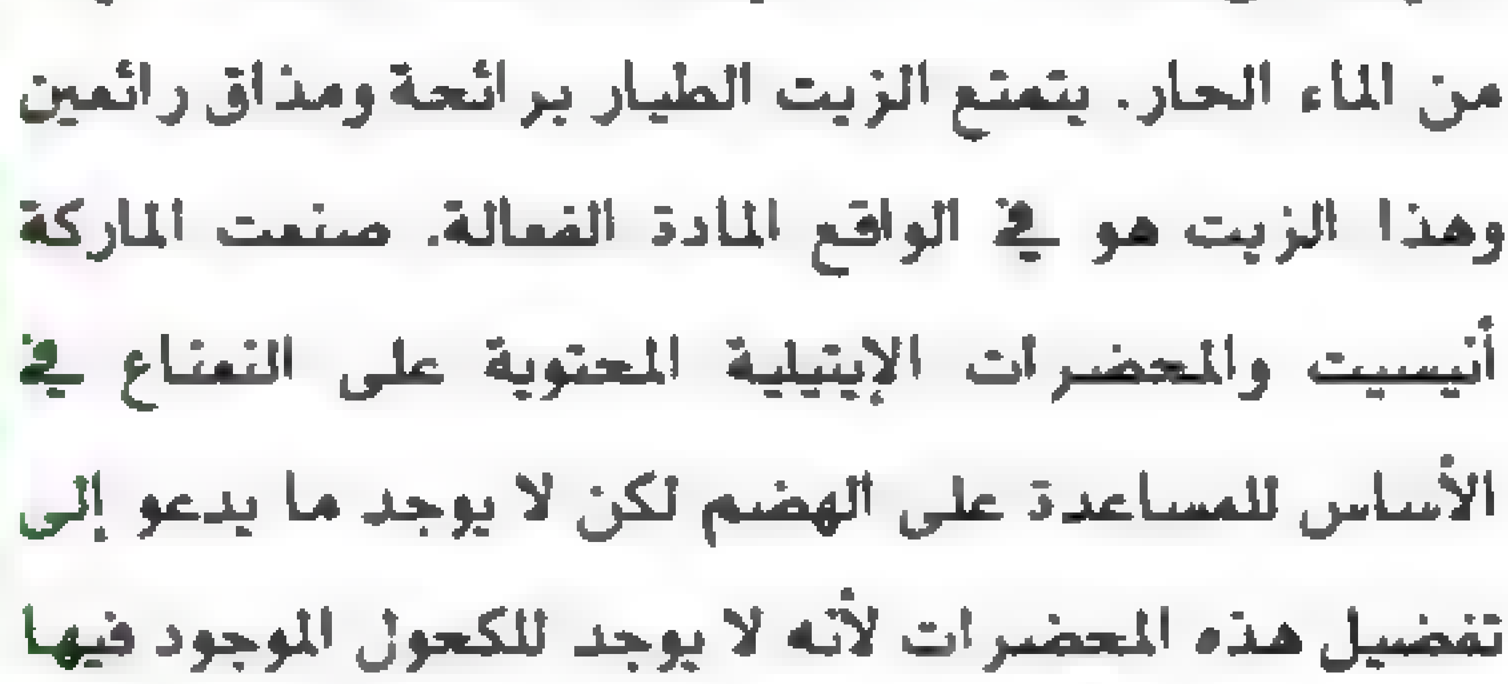
الختم الذهبي «المعرّب»



تحاول الحصول على كمية كافية من البربرين عن طريق تناول الختم الذهبي أو الشمعية يجب عليك أن تتأكد من محتوى العشبة التي تأخذها من البربرين حيث إن ذلك المحتوى يمكن أن يتفاوت تفاوتاً شديداً.



القصمين «المعرّب»



بذور اليانسون يمكن أن تحرض الهضم وتريح الغثيان وانتفاخ البطن. الجرعة التي ينصح بها هو ملعقة شاي من البذور المسحوقة التي تحضّر بشكل شاي في كأس من الماء الحار. يتمتع الزيت الطيار برائحة ومذاق رائعين وهذا الزيت هو في الواقع المادة الفعالة. صنعت الماركة أنيسيت والمحضرات الإيتيلية المحتوية على النعناع في الأساس للمساعدة على الهضم لكن لا يوجد ما يدعو إلى تفضيل هذه المحضرات لأنه لا يوجد للكحول الموجود فيها أية فائدة على الإطلاق.



اليانسون «المعرّب»

الحذر مع الأعشاب الطبية

تحذير: إذا كنت تتناول أياً من الأدوية يجب عليك استشارة طبيبك قبل تجربة أي من الأعشاب الطبية. يمكن للبكتين أن يتدخل في عمل المضادات الحيوية من زمرة التتراسكلين (الأكروميسين والسوميسين) وفي عمل اللوفاستين (الميفاكور). يمكن أن يتدخل الزنجبيل والفيتامين ي والثوم في عمل مضادات التخثر (مميعات الدم). كما يمكن أن يتدحل الزنجبيل والسوس في عمل أدوية ارتفاع الضغط الدموي. يمكن للصبر والزنجبيل أن يتدخلا في عمل المدرات أيضاً. ويمكن للسوس أن يتدخل في عمل الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيروئيدية والستيروئيدات القشرية والمعالجات الهرمونية الأخرى غير الستيروئيدات. أخيراً فإن الثوم والزنجبيل والسوس والبابونج يمكن أن تتدخل في عمل المضادات الحيوية.

الفصل الثالث

تجنب مزعجات المعدة

كما أكدت في الفصل 1 فمن المهم معرفة الأطعمة التي تسبب لك أكثر المشكلات. بالطبع فإن الناس يرتكسون ارتكاسات شخصية مختلفة للأطعمة المختلفة. إن الأطعمة الواردة في هذا الفصل هي الأطعمة التي يبدو أنها أكثر المؤذيات شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من مشكلات معوية ومعدية. من بين أسوأ الأطعمة المؤذية الأطعمة التي يغلب أن تتناولها عندما تتوقف لتناول الأطعمة السريعة أو عندما تتناول العشاء في مطاعم غير مألوفة.

الشوكولا والدسم مادتان شائعتان مؤذيتان للمعدة لكن هناك مواد كثيرة أخرى.

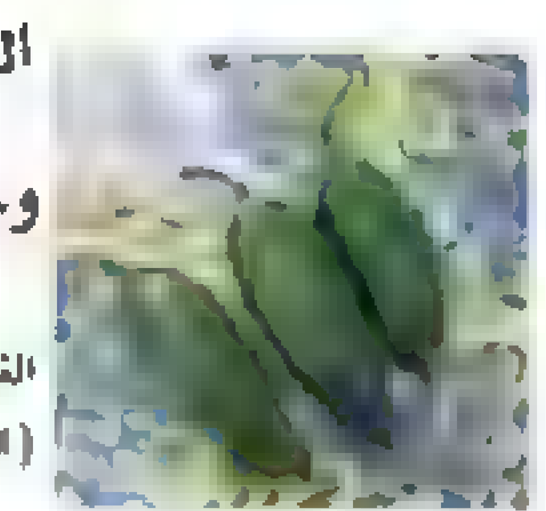
البصل حامض جداً وينتج كمية أكبر من الحمض عندما يتعرض للماء. تتبوأ شطائر اللحم (الهامبرغر) مرتبة متقدمة على قائمة المؤذيات بسبب محتوى الدسم العالي فيها؛ ذلك لأن دسم البقر (الودك) مشبع جداً إلى درجة أنه يصعب بالخاصة هضمه؛ ولأن شطائر اللحم (الهمبرغر) تؤكل عادة مع مؤذيات أخرى مثل المايونيز والمخلل والبصل وصلصة البندورة والخردل.



الفليفلة الحمراء «المرّيب».

توجد الزبدة والزبدة الصناعية (المارجرين) والمثلجات القشدية (الأيس كريم) وأنواع البندق على القائمة بسبب محتواها العالي من الدسم الذي يضعف المصرة المريئية السفلية. تتضافر الفليفلة الحارة مع الدسم العالي في تعزيز الأذى في وجبة «أجنحة بافالو».

توجد منتجات البندورة المركزة على القائمة أيضاً بسبب محتواها العالي من الحمض. كذلك فإن جميع أنواع الفليفلة الحارة ـ السوداء والحمراء (الفلفل



الحريف) وصلصة الفلفل والفليفلة المكسيكية (الجالابينو[1]) وجميع ما يصنع منها ـ مؤذية ومخرشة للمري والمعدة.

الفليفلة المكسيكية
(الجالابينو) «المعرّب»

أطعمة يجب تجنبها

هل تريد قائمة سريعة للأطعمة التي يجب أن تحذفها من حميتك؟ هاك قائمة بالأطعمة العشرة الأولى.

1. النعناع
2. الشوكولا
3. البصل
4. شطائر اللحم (الهمبرغر)
5. الزبدة والزبدة الصناعية ـ المارجرين
6. عصير البندورة وصلصتها
7. الفليفلة الحارة
8. المثلجات القشدية
9. أنواع البندق
10. أجنحة بافالو

مشروبات يجب تجنبها

ما هي المشروبات الأكثر احتمالاً لأن تسبب لك عسر الهضم؟ هاك قائمة بالمشروبات العشر الأولى.

1. شراب العنب المخمر
2. شراب الشوفان المخمر
3. القهوة
4. الشوكولا
5. الكولا
6. عصير ليمون الجنة
7. عصير البرتقال
8. عصير البندورة
9. الشاي
10. الكوكو

ملاحظة: لا يمكن لوم الكافئين وحده في القهوة والشاي كمحرض لحصول داء القلس المعدي المريئي أو القرحات. يضعف الكافئين المعصرة المريئية السفلية لكن بقية المواد الموجودة فيهما تقوم بضرر أكبر.

على الرغم من أنني أنصح الناس بتجنب شرب كل من القهوة والشاي فقد يسركم معرفة أن الشاي يؤثر سلباً في عدد أقل من الناس بالمقارنة مع القهوة. لكن يتساءل

1ـ الفليفلة المكسيكية (الجالابينو): نسبة إلى اسم قرية شرق المكسيك. (المعرّب)

كثير من الناس ما إذا من الحكمة تعديل آثار القهوة أو الشاي بإضافة الحليب كامل الدسم أو منزوع الدسم. يسبب الحليب كامل الدسم نسبة أكبر بكثير من حرقة المعدة بالمقارنة مع الحليب منزوع الدسم لذلك لا أنصح باستعماله. يكون التخريش أقل إذا أضيف القليل من الحليب منزوع الدسم إلى الشاي (أو القهوة).

الاضطراب المعدي المتوقع

عدا عن المشروبات التي تسبب على الأغلب عسر في الهضم، فهنالك عدد من المشروبات تسبب القلس مباشرة (مما يسبب حرقة معدية). تتضمن هذه المشروبات المشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون وعصير الحمضيات وبعض الأنواع الأخرى من العصير. تظهر القائمة التالية المشروبات التي يمكن لها أن تسبب لك حرقة في المعدة.

المشروب	النسبة المئوية لعدد من شربها وذكر وجود حرقة معدية
الماء	20
الحمضيات	68-73
البندورة	70
الأناناس	62
التفاح، التوت البري، العنب	39-46
الكولا العادية	55-57
كولا بدون سكر	49-51
جعة الجذور، شراب الليمون والليمون الأخضر الفازي	35-38
الجعة، عصير العنب المخمر الأبيض والأحمر	60-67
القهوة	79
الشاي	57

الحليب كامل الدسم	38
الحليب ناقص الدسم	28
الحليب منزوع الدسم	22

بالمناسبة فإن الرقم المذكور بالنسبة للماء ليس تأثير غفل فقط. تسبب جميع المشروبات ارتكاساً معدياً بإفراز كمية معينة من الحمض لذلك يمكن حتى للماء أن يسبب حرقة معدية حقيقية.

كلمة واحدة عن شرب المشروبات الإبتيلية عندما تكون مصاباً بداء القلس المعدي المريئي: لا تشربها. أظن أن كل من يعاني من قلس معدي مريئي يجب أن يتجنب نهائياً شرب أي شراب إيتيلي. يسبب عصير العنب والشوفان المخمرين مشكلات خاصة بها لكن إضافة إلى عواقب شرب الإيتيل فإن هذه المشروبات تستهلك عادة مع وجبة ثقيلة في المساء مما يزيد من احتمال حصول القلس.

لا تغرنّك الوجبات الخارجية

عندما تكون مشغولاً ولا بديل لك عن الوجبات الخارجية، لا يزال بإمكانك الحفاظ على معدتك بالقيام باختيارات ذكية للأطعمة التي تتناولها.

وجدت إحدى الإحصائيات الحديثة أن معظمنا يشتري وجبة خارجية مرة على الأقل كل أسبوع ويتناول ثلثنا وجبة الفطور في السيارة كل يوم تقريباً. وحيث أن الطعام السريع غني جداً عادة بالدسم فإن هذه الإحصائية تمثل ناقوس خطر بالنسبة لداء القلس المعدي المريئي والقرحات.

هل من الممكن تناول طعام جيد وأنت على الطريق؟ ربما. حاول اتباع هذه النصائح لتحصل على وجبات لذيذة تريح معدتك بدلاً من أن تؤذيها.

تناول وجبة الإفطار بحذر

تجنب أمكنة تقديم الطعام السريع التي لا تقدم سوى أطباق فطور عالية الدسم مثل الكعك الحلقي المحلى (دونت[1]) والشطائر الدسمة والبطاطا المفرومة

1- الكعك الحلقي المحلى (دونت): كعك صغير حلقي الشكل يصنع من عجينة خفيفة تقلى في الدسم وتحشى وتكسى عادة بمواد سكرية متنوعة. (المعرب)

البنية. يفضل أن تقصد مكان بيع المعجنات الحلقية (الباغيل[1]) أو محلات ديلي أو مقصف قهوة. تقدم محلات دنكن للكعك المحلى معجنات حلقية (باغيل) جيدة. إن مقاصف الطعام الصحي ومقاصف طعام الذواقة أفضل حتى. اطلب تشكيلة من الطعام والشراب تعطيك البروتين لتعديل معدتك وتغذية دماغك وتعطيك سكريات مركبة لتعطيك الطاقة دون التسبب في الجوع الارتدادي وتعطيك الفيتامينات والمعادن.

هاكم بعض المواد الأساسية والإضافات والعصير الذي أنصح به:

المادة الأساسية	التغطية	العصير
المعجنات الحلقية (الباغيل) من القمح أو الجاودار	جبن قشدي عديم الدسم أو ناقص الدسم	عنب
الكعك الفنجاني الإنكليزي الصغير (الموفينية[2] الإنكليزية) مع القمح والزبيب	رشة من زيت الزيتون مع موزاريلا قليلة الدسم وجبن الشيدار أو الجبن السويسري	أجاص
الخبز المرقد اليوناني (بيتا[3]) من القمح الكامل	زبدة الفستق	دراق
خبز محمص ـ قمح أو جاودار أو دقيق الشوفان	مربى فواكه مشكلة للتحلية	تفاح ـ آخر خيار لأنه بكامله تقريباً ماء سكري طبيعي

للشراب الحار لا تطلب قهوة أو قهوة منزوعة الكافئين. خمّر شاي الأعشاب: أحضر معك أكياس الشاي واطلب ماء حاراً. لا تضف القشدة أو مبيضات القهوة. (المبيض هو ثاني أكسيد التيتانيوم).

1 ـ المعجنات الحلقية (الباغيل): لفافة معجنات مصقولة حلقية الشكل لها قوام مضغي متين. تصنع من عجينة الخميرة العادية حيث تلقى لمدة قصيرة في الماء القريب من الغليان ثم تخبز. من الألمانية: الحلقة أو الخاتم. للاستعمال العامي يمكن القول: خاتم أو خواتم. (المعرِّب).

2 ـ الكعك الفنجاني الصغير (الموفينية): كعك صغير بشكل الفنجان سريع التحضير. كثيراً ما يكون محلى. موفين: من اللغة الألمانية: كعكة صغيرة. (المعرِّب)

3 ـ الخبز المرقد اليوناني (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربي لكنه أصغر حجماً. بيتا: من اللغة اليونانية: الخبز. (المعرِّب)

إذا كنت جديداً على شاي الأعشاب، هاك بعض النماذج التي ربما تريد تجربتها:

مر	حلو	حامض
شاي «الأرض الجيدة» الأخضر دون كافئين	شاي «ستاش» من أعشاب نبات السوس	شاي «التوابل الصينية» بنكهة الدراق، «زينغر لأحمر»، «زينغر» الليمون
الشاي منزوع الكافئين، شاي «التوابل الجيدة» من الأعشاب العطرية	«التوابل الصينية» خيار «الإمبراطور»	
شاي «قصمين الصحراء» «لجمهورية الشاي» أو شاي «الاستعلام»	النعنع المغربي «لجمهورية الشاي»	شاي إكليل الجبل العشبي أو شاي ورد ألفينا
	شاي «التوابل الصينية وقت النوم» (ربما ليلاً فقط، حيث إنه يجعلك تشعر فعلاً بالنعاس)	شاي «ليبتون البرتقالي اللطيف» أو «الزنجبيلي»

ماذا لو نسيت إحضار كيس الشاي معك ولم يكن لدى المطعم شاي جيد للمعدة؟ ما الذي تستطيع فعله حينئذ؟

يمكنك طلب الشاي العادي. لكن اغمس كيس الشاي في الماء الساخن نحو نصف دقيقة فقط. إذا قمت بذلك بدلاً من تركه يختمر فإنك ستحصل على نصف كمية الكافئين. كذلك فإن طريقة الغمس السريع هذه تقلل كمية التانينات، ومع ذلك فإنك ستحصل على نفس الطعم. ثم إذا أردت أن تحلي الشاي قليلاً فبإمكانك إضافة بعض الحليب خالي الدسم أو مغلفاً واحداً (ملعقة صغيرة) من سكر الطاولة.

أسس الأكل في محلات مك دونالد

هناك طرق للأكل في محلات مك دونالد دون أن تصاب باضطرابات معدية. أنصحك بثلاث أمور.

أ. اطلب كعك نخالة الشوفان الفنجاني الصغير (موفينية نخالة الشوفان) وكأس حليب منزوع أو ناقص الدسم.

ب. إذا لم تطلب ذلك وكنت تشعر بأنه لا بد لك من تناول شطيرة. اطلب كعك ماك الفنجاني الصغير بالبيض بدون جبن أو ارم نصف الكعكة الذي يحتوي على الجبن.

جـ. لا تطلب البطاطا المفرومة البنية ولا القهوة.

الوجبات الخفيفة على عجل

إن تناول الوجبات الخفيفة بسيط نسبياً. هاكم بعض الأطعمة التي يجب أن تبقى قريبة منكم:

- البسكويت العقدي (بريتزل[1]) المصنوع من القمح الكامل مع الخردل.
- اللبن العادي مع نصف أونسة (نحو 15 غراماً) من المربى (توت الأرض أو الفريز أو البرتقال)
- لبن مع الفواكه بأقل ما تجده يحتوي على السكر.
- المسبّحة (حمص مع طحينة) مع الخبز المرقد اليوناني (بيتا).
- سلطة الدجاج المشوي بدون أو مع رشة من الزيت والخل.
- رقائق الذرة المحمصة مع صلصة من الفاصولياء بدون بهارات.
- البطاطا المشوية مع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، لكن بدون جبن.

1ـ السكويت العقدي (بريترل): بسكويت على شكل عقد. بريتزل: من اللغة الألمانية: دراع معقودة على الصدر للصلاة. (المعرّب).

تناول العشاء أو الغداء خارج المنزل



القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) «المعرّب»



الأطباق التي ينصح بها:

- الدجاج أو حساء الدجاج مع الأرز مع بسكويت المحار أو البسكويت المالح
- حساء الخضار: الفاصولياء، العدس، أو الحمص (ليس البندورة)
- شطيرة من صدر الديك الرومي المدخّن أو المشوي (تستطيع أن تضيف قليلاً من جبن الموزاريلا أو الجبن السويسري قليل الدسم. استخدم خبز القمح الكامل أو الشوفان المزين بالخس مع رشة من زيت الزيتون
- شطائر البيرغر النباتية مع الخبز الكامل والخس
- سلطة خضراء مع رشة من زيت الزيتون والخل
- سلطة الدجاج المشوي
- سلطة المعجنات مع رشة من الزيت والخل
- سمك مغلي
- قطع سمك التونة (المعلبة في الماء) مع سلطة خضراء
- صدر دجاج مشوي

هل تريد بعض النصائح حول الأشياء التي يجب عليك تجنبها؟ تجنب الخبز المكسيكي (خبز الذرة المكسيكي، التاكوس[1] وخبز القمح المكسكي، البريتوس[2] المكسيكية) بسبب محتوها من الدسم والبهارات الموجودة فيها. تجنب أيضاً الطعام الصيني المقلي المعد للوجبات الخارجية لأنها غنية جداً بالدسم. ولا تجرب الفطيرة

1ـ خبز الذرة المكسيكي (التاكوس): خبز مكسيكي مصنوع من الذرة ومثني حول حشوة مثل اللحم المفروم أو الجبن. تاكو: من اللغة الإسبانية الأمريكية. قرص مضغوط. للاستعمال العامي يمكن القول: خبز ذرة مكسيكي. (المعرّب)

2ـ خبز القمح المكسيكي (البوريتوس): خبز مكسيكي مصنوع من الطحين ملفوف حول حشوة مثل لحم البقر أو البقول أو الجبن. بوريتو: من اللغة الإسبانية الأمريكية: حمار الحمل. للاستعمال العامي يمكن القول: خبز القمح مكسيكي. (المعرّب)

الإيطالية (البيتزا) المفعمة بصلصة البندورة ذلك أن كل تلك الكمية من صلصة البندورة الحامضة أكثر مما تستطيع معدتك تحمله.

هل لا بد من أن تتناول شطائر اللحم (البرغر)؟ اطلب شطيرة لحم (بيرغر) صغيرة دون جبن أو بصل أو بندورة أو صلصة البندورة. إذا كنت ستطلب مخفوق الحليب اطلب مخفوقاً قليل الدسم. أما أصابع البطاطا المقلية فلا تتطلبها أبداً. هذه ليست وجبة قليلة الدسم لكنها وجبة معتدلة الدسم قليلة الحمض وهي أقل احتمالاً لأن تسبب لك زيادة الحموضة الارتدادية وحرقة المعدة والقلس المريئي.

هل تتوق لوجبة صينية؟ اطلب «متعة بوذا» ـ خضار مقلية بالتحريك عادة دون ثوم مع شرائح من جذور الزنجبيل. اطلب الفستق لتزيين الطبق لكي تأخذ المزيد من البروتين. اطب الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض إذا توفر لديهم حيث إنه يمتص امتصاصاً أبطأ ويوجد فيه كمية أكبر من البروتين والفيتامين والمعادن.

الأفضل لك تناول الوجبات المحضّرة على البخار لكن إذا لم تتوافر لديهم اطلب طبق دجاج أو لحوم أخرى أو بقر أو روبيان. ثم اطلب الخضار المطهية بالبخار بدلاً من القلي بالتحريك.

لا تستطيع التخلي عن الفطائر الإيطالية (البيتزا)؟ اطلب فطيرة إيطالية (بيتزا) صغيرة مزينة بقطع اللحم والأناناس أو القرنبيط الأخضر الداكن والفطر لكن دون صلصة بندورة. (اقترح لحماً قليل الدسم دون بهارات وعدم طلب النقانق خاصة النوع المبهر ببروني).

تقدم سلسلة محلات «سب واي» شطائر قليلة الدسم. عندما تطلب الزيت يقدمون زيت الزيتون بكميات قليلة.

يوجد لدى محلات «ويندي» حانة سلطة ويمكنهم تقديم أطباق بطاطا قليلة الدسم عالية البروتين عند الطلب. يمكن أيضاً الحصول على شطيرة خضار في محلات «حسب طريقتك» ـ جميع أنواع الخضار التي تريدها مع قطعة من المعجنات.

إن عناصر قائمة المشروبات في جميع هذه المحلات مضرة لمن يعاني من عسر الهضم. لكن يمكنك دائماً الحصول على الماء الذي ربما كان العنصر الوحيد غير المضر على القوائم.

إن شطائر «ديلي» جيدة إذا اخترت لحماً غير دسم ولم تختر من الجبن سوى جبن الموزاريلا أو الجبن السويسري (نحو 20% دسم) وخضار خضراء. نحّ المايونيز والخردل والبصل والمخلل.

هل هناك مطعم في الجوار يطبخ كل شيء من الصفر؟ هذه أفضل طريقة للتحكم بما يوضع في طبقك. جرب المطاعم الهندية أو التايلاندية أو المطاعم الآسيوية الأخرى. إذا لبوا جميع طلباتك فكر في أن تصبح زبوناً منتظماً لديهم. إن تناول الطعام الجيد التحضير في مطعم يعرف ما تفضله هو أفضل طريقة على الإطلاق لمساعدة معدتك عدا بالطبع أن تطبخ بنفسك في المنزل.

الفصل الرابع

تدبير الشدة النفسية

هل أنت بحاجة إليه؟

وجد الباحثون في التجارب المحكمة أن العديد من الأشخاص الذين لديهم عسر هضم وظيفي (دون قرحة) مزمن يمكن أن يتحسنوا بالعلاج النفسي. حصل ذلك حتى عند الأشخاص الذين كانوا أصلاً يتناولون علاجاً دوائياً. كان جميع المرضى في إحدى الدراسات في الواقع يأخذون علاجاً أو علاجين دوائيين خلال مدة الستة أشهر السابقة لكن هذه العلاجات وحدها لم تشف مشكلاتهم.

إن ما تخبرنا به هذه الدراسات هوأن الشدة التي يعانيها كل من المعدة والمري ليست فقط في المري والمعدة. إن جزءاً منها على الأقل مشكلة في الذهن. لذلك فإن تدبير الشدة النفسية مهم للحصول على راحة دائمة.

إن معظم الأشخاص الذين يعانون من عسر هضم غير قرحي يعانون على الأغلب من شيء آخر - مثل القلق أوالاكتئاب أوالعدوانية أو التوتر أو قصة اضطهاد في طفولتهم أو حتى القلق العادي المتعلق بحوادث الحياة اليومية. حتى مرضى القرحة معرضون لهجمات ازدياد في مرضهم عندما يتعرضون للشدة النفسية. لذلك فمن الضروري إيجاد طرق لتدبير الشدة النفسية والمشكلات النفسية التي تنتج عنها.

مجموعة نصائح حول تدبير الشدة النفسية

إذا كنت تعاني من مشكلات معدية فربما كان لديك شدة نفسية تحتاج إلى تعلم كيفية تدبيرها. السؤال المهم هو إذاً: مع الخيارات العديدة لتدبير الشدة ما هي أكثر الطرق فائدة بالنسبة لك أنت للتعامل مع الشدة؟

السؤال الأفضل بالنسبة لمعظمنا هو ما هي طرق تدبير الشدة التي ستكون ناجعة بما يكفي، وسهلة بما يكفي، بحيث نستطيع أن نستمر بتطبيقها؟

لا تستطيع معرفة الطريقة التي ستنفعك ما لم تجرب الخيارات. يجب أن تبحث وتجد شيئاً يناسبك أنت.

لكن ما هي الأشياء التي ستجربها أولاً؟

أوسع مداخلة وبالتالي المداخلة التي ستنجح على الأغلب هي التسجيل في دورة لتدبير الشدة النفسية. تتضمن هذه الدورات عادة حضور ساعات قليلة من الدروس مع بعض التمارين البسيطة التي تقوم بها لوحدك خارج الدروس.

المداخلة المباشرة بالدرجة الثانية هي الاستشارة النفسية. إذا ركزت الاستشارة النفسية على تحديد الشدات التي تتعرض لها وإيجاد طرق التعامل معها يمكنك عندها الحصول على فوائد مستديمة بعد عدة جلسات فقط. لكن لا تتسرع بشكل أعمى في دخول هذه الجلسات. هناك مداخلات عديدة وبعض هذه المداخلات أنجع في رأيي من الأخرى.

المعالجة الحركية بين الأشخاص. مداخلة مركزة ثبت مؤخراً أنها أن أنجع من المعالجة الداعمة حتى في حالات عسر الهضم الوظيفي في أصعب صورها.

مجموعات الدعم عنصر مساند أو عنصر يساعد في الحفاظ على الفوائد، يستحق الاهتمام عندما تفيد الاستشارات النفسية. لكن لا يمكن أن يكون بديلاً عن الاستشارات إذا كان يجب عليك أصلاً أن تتعلم كيف تتعامل مع الشدة النفسية.

تمارين الارتخاء والتأمل والصلاة بدائل تستحق الاهتمام فعلاً. لكن إذا كانت مشكلات معدتك ترتبط مباشرة بالشدة فإن ستحصل بهذه البدائل على فوائد غير مباشرة فقط.

التمارين الرياضية تريح من الشدة النفسية

مهما كانت الطريقة التي تتعامل فيها مع النواحي العقلية والعاطفية والروحية لتخفيف الشدة النفسية فإنه يجب عليك إضافة إلى ذلك أن تتبنى وسائل بدنية أيضاً لتخفيفها. إن التمارين الرياضية ضرورية جداً! من الضروري أن تجد شكلاً

من أشكال التمارين لا يجعلك أكثر توتراً أو إرهاقاً قبل أن تبدأ بالتمرين. هل تشعر بالابتهاج والاسترخاء عندما تنتهي من التمارين؟ إذا لم تكن تشعر بذلك فإني أنصحك بأن تجد شكلاً آخر من الحركات.

مهما كانت التمارين التي تقوم بها لتقوية جسمك فإن هذه التمارين يجب أن تساعدك في الاسترخاء بعد ذلك. إذا كان المشي مملاً جداً بالنسبة لك أو لم تكن حارتك مناسبة لذلك فجرب الرقص. لا يتطلب الرقص مساحة كبيرة ولا يتطلب وجود شريك، حيث إنه لا يتطلب سوى بعض الموسيقى ورجلين قادرتين على الحركة وقلب قادر على تحمل التمارين الأقسى من مجرد المشي. لا تقم بحركات عنيفة بسرعة بل تمهل وتقدم رويداً.

إذا كنت تحتاج إلى ارتخاء بدني أعمق مما تشعر به بعد التمارين أنصحك بتجربة اليوغا أولاً. (اقرأ المزيد عن هذه الموضوع في الفصل 6). تعطي اليوغا فائدة مباشرة جداً بحيث إنها تستحق أن تتصدر قائمة تمارين الاسترخاء.

إذا كان بدنك يتوق إلى أكثر من ذلك جرب الرقص الموسيقي (الإيروبيك) أو ملاكمة الركل أو أياً من برامج التدريب الرياضي الأخرى ـ مع مراقبة مدرب خبير ـ والتزم بها لمدة أسبوعين على الأقل.

إذا اخترت برنامج تدريب موجه ابدأ به بالتدريج. ابق في آخر الصف ولا تحاول مجاراة أفراد الصف الأكثر خبرة في الأسبوع الأول. احرص أيضاً على أخذ إجازة يوم بين الدروس وإلاّ شعرت بآلام في جسدك، وقد لا تستمر في التمارين مدة كافية لأن تبدأ بالشعور أنك قد حصلت على بعض الفوائد.

إذا فشلت جميع هذه الطرق، أو إذا كنت متأكداً من أنك تحتاج إلى خبرة محترف للحصول على الفائدة التي تبغيها جرب المعالجة البدنية. قد يكون ذلك التدليك أو التقويم اليدوي أو أي شيء يلائمك. لكن تأكد أن من يقوم بهذه التمارين فني مؤهل.

المعالجة البدنية

أظهرت الأبحاث أن المعالجة بالتدليك يمكن أن تخفف الشدة النفسية مثلما تفعل التمارين. يستعمل الأطباء في العلاج التجبيري على سبيل المثال كلاً من الأدوية المادية والمعالجة البدنية. التقويم البدني نمط آخر من المعالجة البدنية. يضع المعالج المقوّم البدن في الوضع المثالي لتدفق القوى الحيوية عبر الجهاز العصبي والأعصاب المحيطية. أو يمكنك ببساطة أن تقوم بتدليك. هناك طريقة سهلة لمن يستحي ويريد أن يجري تدليكاً وهي تجريب كرسي التدليك؛ لا يتطلب ذلك منك أن تتعرى بأي شكل من الأشكال وهو في نفس الوقت ملطف ومُرْخٍ.

من البديهي القول إنه يجب ألاّ تطبق ضغطاً على بطنك من خلال التمارين القاسية إذا كنت قد تناولت الطعام منذ مدة وجيزة (في الساعتين الأخيرتين مثلاً). عدا عن هذا التحذير فإن هذه الأنظمة يمكن أن تكون مفيدة.

تحديد عوامل الشدة النفسية

ما مدى إصابتك بالشدة النفسية؟ قد لا يكون هناك داع حتى لسؤال هذا السؤال حيث إن العديد من الأشخاص يعيشون في شدة نفسية. كيف تقارن شدتك النفسية مع الآخرين؟ لمعرفة الجواب أخضع نفسك للاختبارات الثلاث الآتية.

اختبار تدبير الشدة رقم واحد

كيف تقارن نفسك بالآخرين؟

هاك اختبارات مقياسية مختصرة تستعمل من قبل العديد من الباحثين للمساعدة في تقييم درجة الشدة النفسية.

عندما تقرأ الأسئلة الآتية فكر في آخر شهر مضى. اقرأ الدليل الرقمي بعد كل سؤال ثم اكتب رقماً واحداً في المسافة بين القوسين حسب انطباعك الأولي عند قراءة السؤال. (سوف تجمع الأرقام بعد الانتهاء من الأسئلة).

1. كم مرة قد انزعجت بها بسبب حصول شيء غير متوقع؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

2. كم مرة شعرت بها بأنك غير قادر على التحكم بالأشياء المهمة في حياتك؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

3. كم مرة شعرت بأنك عصبي و «تحت شدة نفسية»؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

4. كم مرة شعرت بأنك واثق في قدرتك على التعامل مع المشكلات الشخصية؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

5. كم مرة شعرت بأن الأمور تسير كما ترضى؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

6. كم مرة تمكنت من السيطرة على الأمور المزعجة في حياتك؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

7. كم مرة وجدت أنك لا تستطيع أن تتدبر جميع الأشياء التي يجب عليك القيام بها؟

[___] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

8. كم مرة شعرت بأنك مسيطر على جميع الأمور؟

[__] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

9. كم مرة غضبت بسبب الأمور الخارجة عن سيطرتك؟

[__] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

10. كم مرة شعرت بأن الصعوبات تتراكم بحيث إنك لم تعد قادراً على تخطيها؟

[__] 0 = أبداً 1 = أبداً تقريباً 2 = أحياناً

3 = كثيراً نسبياً 4 = كثيراً جداً

تستطيع الآن أن تقارن مجموع علاماتك مع العلامات الوسطية التي سجلتها مجموعات منوعة معينة

وسطي العلامات حسب الجنس

12.1	الرجال
13 7	النساء

وسطي العلامات حسب العمر

14 2	18-29
13 0	30-44
12 6	45-54
11,9	55-64
12 0	65 وأكبر

وسطي العلامات حسب الحالة الزوجية

12 6	الأرامل
12 4	المتزوجون
14.1	العازبون

14.7	المطلقون
16.6	المنفصلون

هل مجموع علاماتك أقل من وسطي المجموعة التي تنتمي إليها؟ إذا كان الأمر كذلك ربما كان يجب عليك أن تعتبر أن الشدة النفسية ليست مشكلة كبيرة بالنسبة لك. قد تلعب عوامل أخرى دوراً أكبر بكثير في تسبيب مشكلاتك المعدية المعوية أو مفاقمتها. إذا كنت أقل من المعدل في المجموعات الفرعية الثلاثة فإنه يبدو أنه لا يوجد ما تخشى منه.

من ناحية أخرى، إذا كانت علاماتك أعلى بكثير من الوسطي فقد يترتب عليك الاهتمام بالأمر للتعويض باستخدام سياسات معينة مصممة لكي تريحك. إن للشدة النفسية القوية عواقب طويلة الأمد. ربما كان عليك أن تركز على عوامل الشدة المزمنة هذه إذا كنت تريد أن تنجح في التعامل مع مرض معدتك.

اختبار تدبير الشدة رقم اثنان

أسباب الشدة النفسية طويلة الأمد

يشكل هذا المسح نظرة شاملة للعديد من الأسباب المحتملة للشدة النفسية طويلة الأمد. يسمى المسح مقياس التجارب الراهنة وقد وضعه الدكتور توماس هـ. هولمز من قسم الطب النفسي وعلوم السلوك في كلية الطب في جامعة واشنطن.

عندما تكتب أجوبة الجزء الأول من هذا المسح فكر في الأشياء التي حصلت معك خلال العام الماضي. أما بالنسبة للجزء الثاني ففكر في الأشياء التي حصلت معك خلال السنتين الماضيتين.

مقياس التجارب الراهنة

الجزء الأول. فكر في كل حوادث الحياة الممكنة المذكورة في القائمة. قرر إذا ما كانت قد حصلت معك في العالم الماضي. إذا كانت الحادثة قد حصلت معك

استخدم العلامة المرفقة بالسؤال. إذا لم تحصل معك الحادثة اترك الخط فارغاً بعد الرقم المكتوب.

العلامة	التجارب الراهنة (في السنة الماضية)
23 ــــــ	1. مشكلات أكبر بكثير أو أقل بكثير مع رب عملك
16 ــــــ	2. تغير كبير في عادات النوم (النوم مدة أطول بكثير أو أقل بكثير أو تبدل الوقت من اليوم الذي تنام فيه)
15 ــــــ	3. تغير كبير في عادات تناول الطعام (تناول الطعام بكمية أكبر بكثير أو أقل بكثير، اختلاف ساعات تناول الطعام أو الوسط الذي تتناول فيه الطعام)
24 ــــــ	4. تغيير العادات الشخصية (اللباس، السلوك، الأصدقاء .. إلخ)
19 ــــــ	5. تغير كبير في نوع أو مدى الاستجمام
18 ــــــ	6. تغير كبير في النشاطات الاجتماعية (أكثر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد)
19 ــــــ	7. تغير كبير في نشاط المجموعة الدينية (أكثر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد)
15 ــــــ	8. تغير كبير في عدد الاجتماعات العائلية (أكثر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد)
38 ــــــ	9. تغير كبير في الحالة المالية (أسوأ بكثير أو افضل بكثير من السابق)
29 ــــــ	10. مشكلات مع عائلة الزوجة
35 ــــــ	11 تغير كبير في عدد مرات الجدال مع الزوج فيما يتعلق بتربية الأطفال والعادات الشخصية والموضوعات الأخرى (أكثر بكثير أو أقل بكثير من المعتاد)
39 ــــــ	12. مشكلات جنسية

الجزء الثاني. في المكان المخصص اكتب عدد المرات التي حصلت الحادثة فيها معك في السنتين الماضيتين. ثم اضرب ذلك العدد بالعلامة المكتوبة للحصول على مجموع علامات لكل نوع من التجارب المذكورة.

العدد الوسطي

التجربة	عدد المرات	القيمة	العلامة
13. أذية أو مرض شخصي خطير	____	53	____
14. موت الزوج أو الزوجة	____	100	____
15. موت شخص قريب في العائلة (عدا الزوج)	____	63	____
16. موت صديق عزيز	____	37	____
17. دخول فرد جديد إلى العائلة (ولادة، انتقال فرد مسن للسكن معك، تبني، إلخ)	____	39	____
18.تغير كبير في صحة أو سلوك فرد في العائلة	____	44	____
19. تغيير المسكن	____	20	____
20. السجن في السجن أو في مؤسسة أخرى	____	63	____
21. تعديل أساسي في العمل (اندماج، إعادة تنظيم، إفلاس، إلخ)	____	39	____ ____
22. مخالفة بسيطة للقانون	____	11	____
23. زواج	____	50	____
24. طلاق	____	73	____
25. افتراق الزوجين	____	65	____
26. تحقيق إنجاز شخصي مهم	____	28	____
27. ترك الابن أو الابنة للمنزل	____	29	____
28. تغير كبير في ساعات أو ظروف العمل	____	20	____
29. تغير كبير في مسؤوليات العمل (ترقية، تخفيض رتبة، نقل)	____	29	____
30. تقاعد عن العمل	____	45	____
31. طرد أو طرح من العمل	____	47	____
32. تغير كبير في ظروف المعيشة (منزل جديد، إعادة ديكور، تدهور، إلخ)	____	25	____

33. بدء الزوجة أو الزوج أو تركه/ تركها العمل خارج المنزل	____	25	____
34. أخذ قرض على النزل أكبر من 100.000 دولاراً	____	31	____
35. أخذ قرض على المنزل أقل من 000 100 دولاراً	____	17	____
36. حبس الرهن على قرض المنزل أو دين آخر	____	30	____
37. رحلة سياحية	____	13	____
38. التبديل إلى مدرسة جديدة	____	20	____
39. التبديل إلى خط آخر من العمل	____	36	____
40. بدء أو نهاية التعليم النظامي	____	26	____
41. إصلاح نزاع عائلي	____	45	____
42. حمل	____	40	____
43. يوم الميلاد	____	12	____

المجموع ____________

تفسير علاماتك

يعطي مجموع 300 أو أكثر احتمال 80% لحصول مرض خطير في المستقبل. نرجو ألاّ تكون علامتك كذلك. إذا كانت كذلك هناك عدة أشياء تستطيع فعلها لتخفيف الشدة.

اختبار تدبير الشدة رقم ثلاثة

ما هي استجابتك للشدة؟

عدا عن التجارب الخاصة التي قد تسبب شدة نفسية فإن معظمنا يستجيب عضوياً للشدة بطرق محددة. أي إن لبعض الناس شخصيات قابلة للتأثر بالشدة النفسية وبعض الناس يتأقلمون معها. هاكم مسحاً مختصراً لمساعدتكم في تحديد ما إذا كنتم تملكون شخصيات سهلة التأثر بالشدة النفسية.

الشخصية سهلة التعرض للشدة النفسية

	دائماً تقريباً (1)	كثيراً (2)	بعض الأحيان (3)	نادراً (4)	تقريباً أبداً (5)
1. التحدث بصوت عال بسرعة					
2. تذكر الحقائق والأشكال					
3. الانزعاج عندما يجب الانتظار					
4. أخذ على عاتقك أكثر مما تستطيع					
5. العمل الشاق: الانطلاق «بالسرعة القصوى»					
6. الشعور بالاستياء من الأمور					
7. الغضب إلى درجة الضرب أو رمي الأشياء					
8. الانزعاج من عدم الكفاءة					
9. الاستجابة للمشكلات باليسر					
10. الاستماع بشكل جيد: عدم مقاطعة الآخرين					
11. لديك أو توجد الوقت للارتخاء					
12. العمل بروية ونظم منتظم					
13. إمضاء أوقات الفراغ: المشي، القراءة، إلخ					
14. اتخاذ القرارات بروية وتمهل					
15. تجنب أن تكون من يدير الأمور					
16. الرضى بالمنصب والوضع الحاليين					
مجموع كل عمود					

مجموع العلامات ____________

تفسير العلامات لمعرفة مدى تأثرك بالآثار الجانبية للشدة النفسية:

16 ـ 33 النمط آ: سهل التأثر جداً بالآثار الجانبية للشدة النفسية.

45 ـ 59 النمط آ ب: قد تتأثر بالآثار الجانبية للشدة النفسية في بعض المواقف.

60ـ80 النمط ب: لست سهل التأثر بالآثار الجانبية للشدة النفسية في الوقت الراهن.

الفصل الخامس

تقنيات تدبير
الشدة النفسية

من أفضل طرق تعلم تقنيات تدبير الشدة النفسية دخول دورة مخصصة للمساعدة في التعامل مع المواقف المسببة للشدة النفسية. تفيد الدورة الطلاب عادة بتقديم عدة مجالات محتملة للمساعدة. يمكن أن تجعلك الدورة تبدأ بالتفكير في كيفية تدبير نفسك في العديد من المواقف المختلفة. على سبيل المثال:

- تجنب المشاحنات. اصرف بعض الوقت في تطوير تقنيات هذا التجنب. إذا كان ازدحام ساعات الضغط المروري يزعجك حاول تنظيم برنامج زمني تقود فيه سيارتك إلى العمل أبكر من ساعات الضغط المروري أو متأخراً عنها. أو جرب مشاركة الزملاء في السيارات أو استخدام وسائل النقل العامة.

- إذا كنت نزقاً مع زوجتك حين تكون جائعاً ابدأ بحشو جيبك أو الثلاجة بوجبات خفيفة صحية وانسحب إلى المطبخ لتناولها عندما تحتاج إلى ذلك. إذا كان شجاركما يبدأ عادة في الليل اذهب إلى النوم باكراً. إن راحة بالك أغلى من ساعة إضافية تمضيها إلى جانب التلفاز آخر الليل، أليس كذلك؟

- تحكم في عدد التغييرات التي تواجهك في آن واحد. عندما يحصل أي تغيير، سواء كان جيداً أو سيئاً، تابع عن قصد النشاطات الأخرى التي تستمتع بها.

- خذ قسطاً من الراحة. عندما تشعر بأنك لم تعد قادراً على مجاراة الأحداث اذهب إلى صنبور الماء البارد أو غرف المراحيض دقيقة من الزمن. حرك رجليك. إذا لم تكن تستطيع الخروج من الوضع بالكامل فعلى الأقل تمطط وخذ نفساً عميقاً. خذ ثوان قليلة لإعادة ترتيب أولوياتك للساعة القادمة أو لزمن أطول.

- ابحث عن مساعدة عندما يستمر الشعور بعدم القدرة على السيطرة أو المجاراة. قد يكون لدى مستخدميك «خطة مساعدة الموظفين» حيث يتوافر استشاريون يلبون الطلب في مدة وجيزة جداً. جرب المساعدة ـ تذكر أنك قد لا تحس بأي فارق على الإطلاق من الجلسات الأولى.

الاستشارات النفسية

ربما تكون قد زرت طبيباً بعد طبيب واتبعت إرشاداتهم بعناية فائقة ومع ذلك لا تزال تعاني من مشكلة معدية.

ماذا لو ذهبت إلى الطبيب وأنت تظن أنك تعاني من مشكلة طبية حقيقية في معدتك ونصحك الطبيب بأن تذهب إلى برنامج استشاري نفسي؟ تمهل قبل أن ترد غاضباً بأن المشكلة ليست في خيالك.

إن طلب الاستشارة لا يعني وجود ضعف نفسي أو جنون. وهي ليست ترخيصاً للآخرين بأن يلعبوا بدماغك. بل هي علاج علمي متين أثبت فائدة في علاج المشكلات الحقيقية. إن الاستشارات النفسية في أيامنا هذه برامج مركزة تتألف من نحو 12 جلسة (ولا يدفع العديد من برامج التأمين الصحي لأكثر من ذلك العدد).

هناك عدة أنواع من المعالجين والمستشارين. يقول البعض بأنه لا يوجد من يعاني من مشكلات عقلية وأن كل شخص فريد بنفسه ولديه تركيبته الخاصة من المشكلات والحقائق الشخصية. قد يكون ذلك الكلام محترماً أو حتى شاعرياً لكنه لن يعطيك أية فائدة مباشرة بالنسبة لمعدتك.

إذا ذهبت فعلاً لطلب استشارة فمن غير المحتمل أبداً أن يجعلك المعالج تستلقي على أريكة وتسترسل في تدفق غير موجه أبداً من الروابط والذكريات. هناك قسم صغير من المعالجين النفسيين لا يزال يمارس تلك الطريقة الفرويدية من المعالجة لكن تلك طريقة تستغرق سنوات طويلة ولا تلائم حاجتك من الراحة الفورية لمعدتك.

يسألك معظم المعالجين أسئلة موجهة يحصلون منها على فكرة جيدة نسبياً عمّا يضنيك في غضون ساعة أو ساعتين فقط. هذا لا يعني أن المعالج النفسي يمكنه

أن يقرر فوراً ما هي مشكلة معدتك؛ لكنه يستطيع أن يساعدك في تحديد «مناطق الزيغ» ـ أي كيف تسيئ معاملة نفسك وكيف تتعامل مع الآخرين وكيف تستجيب لمعاملتهم معك.

لكن توجيه المعالجين لأسئلة موّجهة لا يعني بالضرورة أنهم يتخذون قرارات عاجلة. كما أنه لا يعني أنهم متنبئون ذوي معرفة غير محدودة يستطيعون قراءتك قراءة الكتب. لا يستطيع أحد معرفة كل ما يتعلق بك في غضون ساعة. لكن يجب ألّا يتطلب الأمر أكثر من جلسة أو جلستين قبل تقرير خطة المعالجة وأهدافها معك.

أثبتت عدة أنظمة علاجية اليوم دليلاً مقنعاً على الفائدة الطبية في حالات معينة مثل الاكتئاب، وهو مرض شائع بالخاصة وله أعراض جسدية كثيرة خاصة في الجهاز الهضمي.

حسب المعالج الذي تستشيره فقد يركّز على كيفية التواصل بشكل واقعي ومنتج مع الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة لك. يعرف ذلك بالمعالجة بين الأشخاص. بينما قد يدربك معالجون آخرون على التغلب على السلوك الهازم للذات وتعلم السلوك الناجح المقوي للذات؛ وذلك ما يسمى بالمعالجة السلوكية أو التعديل السلوكي. هناك آخرون يساعدونك في تغيير الكيفية التي تنظر فيها إلى نفسك وإلى العالم ويساعدونك على الازدهار من منظور داخلي أصح وهذا ما يسمى بالمعالجة الفكرية.

لا يستطيع كل من هذه المداخلات وحده أن يحقق أكثر من تلميع وجه من أوجه الدماغ ككل لكن كل منها يسمح بدخول بعض الضوء إلى بصيرتك. يسمي بعض المعالجون أنفسهم «بالاصطفائيين» لأنهم قادرون على العمل في أكثر من نظام وبالتالي يعالجون أكثر من وجه واحد من أوجه الدماغ.

ما هو أفضل طرق العلاج؟ حسب رأيي فإن أفضل معالج هو الذي يساعدك أكبر مساعدة. وكما أنه قد لا يناسب طبيب معين جميع المرضى بسبب طريقته الخاصة به، كذلك ليس كل مستشار أو معالج نفسي مناسباً لكل زبون. لذلك قبل أن تدخل في تنفمس في خضم الاستشارات قابل معالجاً أو اثنين بضع دقائق قد أن تقرر.

قبل أن تبدأ العمل مع المعالج النفسي

يعطيك المعالج الجيد معلومات صريحة عن نفسه ويسره أن يجيب عن الأسئلة التي تطرحها. اسأل عن تمرينه وشهادته. واسأله عن نوع العلاج الذي يؤمن به ويمارسه. اسأل عن عدد المرضى الذين استشاروه وهم يعانون من حالة مثل حالتك. تذكر أنك أنت الذي تقيمهم لا العكس.

تساعد عملية مقابلة المعالج في كسر الجليد وخلق علاقة مهنية. تجعلك المقابلة تبدأ على أساس مشاركة. لا أنت بمغلوب ولا اعتماديّ. تبدأ المشاركة بالمقابلة.

بعد أن تبدأ مع المعالج لا تخش أن تطلب مراجعة العلاقة بينكما بانتظام. «ما الذي تعتقد أنه مشكلتي الأساسية مما قلته لك؟ إلى أن نتجه الآن؟ ما هي الأهداف التي وضعتها لي؟ هل تغيرت هذه الأهداف مؤخراً؟»

كذلك يجب أن تراجع نفسك من آن إلى آخر:

- هل أعجبني هذا المعالج وهل أحترمه؟ يجب أن يكون أحد الأجوبة على الأقل «نعم».
- هل يتحداني المعالج أم يشجعني فقط؟ يجب ألآ تسمعه يقول «سوف يكون كل شيء على ما يرام» وكأنه أسطوانة مكسورة تكرر نفس الجملة، والآ فلماذا ذهبت إلى المعالج أصلاً.
- إذا كان يثيرني أو يزعجني هل سأرى في النهاية نتيجة تستحق هذه المعاناة؟ ليس الغضب من المعالج أمراً سيئاً بالضرورة. ربما كنت تحتاج إلى من تصب جام غضبك عليه والمعالجون أشخاص أقوياء. إنهم يعلمون أن الهدف الحقيقي لغضبك هو في العادة شخص آخر وأنك لا تريد أن تواجه ذلك أو أن تظهره. هذا جزئياً أحد أسباب اضطراب معدتك.
- هل أشعر بأننا نتقدم نحو الأمام؟ ستشعر على الأغلب لمدة عدة أسابيع أنك عالق في مكانك. لكن إذا لم يحصل أبداً أي شعور بتطور الأمور لا تلم

نفسك ولا المعالج وفي نفس الوقت لا تستمر في رمي نقودك وهدر وقتك. ابحث عن معالج أكثر قدرة.

- هل يتحكم المعالج فيّ؟ بسبب ذلك انجرافاً إلى مشكلات عقلية أشد ما لم تكن أنت في الأساس خارج السيطرة بالكامل في الأساس.
- هل يساعدني في إيجاد خيارات لنفسي؟ هذا ممتاز إذا كان الزبون يريد أن يتصرف برشد.

الأبحاث الداعمة

لقد ثبت أن بعض أشكال العلاج النفسي فعالة في علاج عسر الهضم. أكدت دراسة أجريت عام 1994 أن المعالجة الفكرية، وهي شكل قصير الأمد من العلاج النفسي أثبت فائدته في علاج الاكتئاب والقلق (تسمى هذه المعالجة أيضاً المعالجة السلوكية الفكرية)، أقدر على تخفيف عسر الهضم الوظيفي من المعالجة الروتينية التي يقدمها طبيب الأمراض الهضمية. لكي تحصل على طريقة المعالجة التي أثبتت جدارتها أكثر من أية طريقة أخرى اسأل عن المعالجة الحركية الشخصية الداخلية التي نشأت في بريطانيا.

كانت نتائج المعالجة الحركية الشخصية الداخلية أفضل من نتائج المعالجة الداعمة في الأبحاث التي أجريت. على الرغم من أن هذه المعالجة لا تتوافر بشكل واسع بعد في الولايات المتحدة الأمريكية فإنها تشبه إلى حد بعيد المعالجة بين الأشخاص المتوافرة بكثرة في الولايات المتحدة الأمريكية.

تؤكد المعالجة الحركية الشخصية الداخلية على تشكيل روابط قوية، أي تحالف عملي بين المعالج والمريض لتقصي وكشف وتعديل مشكلات الشخص الداخلية. أحسن ما في الأمر أنها تظهر نتائج جيدة بعد سبع جلسات فقط. وحيث إن المعالجة بين الأشخاص مشابهة لها فقد تحصل على نتائج جيدة مماثلة باتباع هذه المعالجة.

مجموعات الدعم

لم تحظ أمراض الجهاز الهضمي بمن يشجع استعمال مجموعات الدعم أو الطب البدني - العقلي العام في علاجها. في حين أن الدكتور دين أورنيش يقوم بالدعاية لهذه المعالجات بالنسبة لأمراض القلب ويقوم كابيت - زين بالدعاية لها في علاج الآلام المزمنة. ساعد هذان الشخصان المعالجان للعقل - والجسد حشداً من المرضى في التغلب على أمراضهم وآلامهم. ينصح كلاهما بالتمارين والارتخاء واليوغا والتأمل. لكن كل منهما يقول إن هذه الطرق لا تكفي وحدها. لقد وجدا أن مجموعات الدعم والتشارك تقدم نوعاً جديداً من الشفاء وحافزاً دائماً لنجاح برنامج العلاج.

يستخدم الدكتور أورنيش عمداً تعبير «افتح قلبك» ليشجع برنامجه. حيث إنه يجمع مجموعات صغيرة من مرضاه ويشجعهم بقوة على إخبار بعضهم البعض عما يشعرون به وما الذي حدا بهم إلى اتباع البرنامج. سرعان ما يكتشفون أنه مهما اشتد اختلاف خلفياتهم وتعليمهم فإنه يوجد شيء مشترك ما بينهم. ليس فقط أمراض القلب التي يعانون بها بل إنسانيتهم ذاتها. والعجيب أنهم حيث يفتحون قلوبهم لبعضهم فإنهم يتشجعون على الاستمرار في برنامج العلاج.

يعلّم كابيت - زين مرضاه الذين يعانون من آلام مزمنة الشيء نفسه. مهما كانت شدة الألم فإنه يخف ولو قليلاً عندما يشارك المريض الآخرين فيه. إن السد الذي يحبس المشاعر في النفس يحبس الألم أيضاً.

قد لا تحتاج أن تبحث بعيداً لكي تجد مجموعة دعم. سوف تجد إعلانات في متاجر الطعام الصحي أو تستطيع أن تسأل طبيبك أو تسأل في المستشفى المحلي في بلدتك أو تتصل بوكالات الصحة العقلية. إن معظم المستشارين المحترفين يوجهون (وليس «يديرون») مجموعات الدعم مقابل أجر بسيط. كما أن الأرقام الهاتفية التي تقدم الشركات فيه المعلومات عن نفسها أو خطوط المعلومات السريعة (خطوط الـ 12 مرحلة السريعة) في منطقتك يمكن أن تشير إلى مثل هذه المجموعات.

إذا احترت في اختيار مجموعة الدعم التي ستجربها لتدبير الشدة النفسية التي تعاني منها لأنك لم تحتج إليها في السابق لكونك لم تدمن على أية مادة مدمنة،

فربما كان أفضل الخيارات هو أن تبدأ بمجموعات الاعتماد المتبادل دون معرفة هوية الأشخاص. يبدو أن معظمنا يعاني من هذه الحيرة ـ 98 في المئة حسب بيري وجين واينهولد في كتابهما المدرسي عن هذا الموضوع.

تحذيرات حول مجموعات الدعم:

- ليست هذه المجموعات بديلاً عن الاستشارة الطبية الاختصاصية. إذا لم تستفد ولو جزئياً على الأقل بعد جلستين أو ثلاث مع المجموعة اطلب مساعدة اختصاصية شخصية.
- قد تشعر بأنك غريب أول مرة تحضر فيها جلسات المجموعة. وقد تشعر بأنك تريد أن تهرب قبل انتهاء الساعة المخصصة. لا يشكل ذلك نذيراً سيئاً؛ بل إنه يعني عادة أن الجلسة تضرب على الوتر الحساس. استمسك في مكانك واجر مع التيار. استمع باحترام بدلاً من إطلاق الأحكام على الأشخاص وهم يتحدثون عن محنهم التي يعانون منها. إن مجرد حضورهم وحديثهم عن مشكلاتهم على الملأ يدل على رغبتهم بتحسين أوضاعهم. أخبر ولو شخصاً واحداً على الأقل القليل عن نفسك.
- إذا كان هناك موجّه لاحظ مدى انفتاحه للروابط الطبيعية التي تنشأ عن المشكلات والاهتمامات المشتركة. احترس من الموجّه الذي يحظر على المجموعات الصغيرة أو على كل اثنين تناول الغداء أو القيام بنشاطات مشتركة معاً. قد يكون هذا الحظر مهماً في مجموعات العلاج (وليس مجموعات الدعم) حيث يجب أن يعرف كل شخص عن مشكلات الجميع وحيث يكون العمل الجماعي عنصراً أساسياً في العلاج. لكن هذا ليس ضرورياً في مجموعات الدعم.
- احترس من الموجه الذي يتخذ موقفاً تحكمياً ولا يظهر إنسانيته. أنت تحاول أن تتعلم كيفية تدبير حياتك الخاصة ولن ينفعك على المدى الطويل أن يتخذ المتحكم عنك القرارات الحيوية ويخبرك بما يجب أن تقوم به. إن أكثر هؤلاء الأشخاص تكبراً هم الذين لا يقرون بأنهم هم أنفسهم يعانون من حالات فشل أو ضعف أو شدة نفسية أو مشكلات غير محلولة.

- حدد مدى ارتياحك بقوانين المكان. تحظر بعض المجموعات التحدث عن الآخرين خاصة الموجودين منهم. هذا جيد من ناحية للحفاظ على حدود معينة ضمن المجموعة (ناهيك عن تجنب الشجار)، لكن ذلك قد يبدو صارماً بالنسبة لك. تحظر معظم المجموعات مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم إلى أن يقولوا إنهم قد انتهوا من الكلام. قد تغتاظ من ذلك وأنت تريد أن «تقدم النصيحة»، لكن قد يكون تعلم ترك الناس يسيرون على هواهم درساً مهماً بالنسبة لك. يمكنك أن تنتظر حتى نهاية الاجتماع ومن ثم أن تخاطب الشخص الذي أثارت تعليقاته اهتمامك.

الفصل السادس

التخلص من الشدة النفسية بالاسترخاء واليوغا والتأمل والصلاة

يتعلم الأشخاص في العديد من المجموعات تقنيات يمكنهم أن يستعملوها بأنفسهم. تتضمن هذه التقنيات الاسترخاء والتأمل والصلاة واليوغا.

بحث الدكتور هربرت بنسون من جامعة هارفارد التبدلات الفيزيولوجية التي تعقب نمطاً بسيطاً من الاسترخاء لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة مع التركيز على كلمة إيجابية أو عبارة إيجابية. يشمل الارتكاس الذي يحصل انخفاضاً في معدل النبض والضغط الدموي وتباطؤاً في التنفس وتغيراً في شكل الموجة الدماغية إلى أمواج دورية تسمى أمواج ألفا.

يمكن أن تكون الكلمة أو العبارة من أقصر المفاهيم الإيجابية مثل «السلام» أو «الحب للجميع». يحصل الارتكاس خلال دقائق ويستمر لمدة ساعات. ينصح بممارسة هذه التقنية مرتين في اليوم للحصول على التأثير الكامل.

استطاع الطبيبان كابات ـ زين و ساكي سانتوريلي من مركز استخدام الوعي في الطب والرعاية الصحية والمجتمع في جامعة ماساتشوستس في مدينة ورشستر أن يريحا العديد من الذين يعانون من آلام ممتدة من أكثر من 90 في المئة من أعراضهم. درب الطبيبان المرضى على تقنيات تشبه الارتكاس الارتخائي الذي يسمى التأمل الواعي.

جرب كابات ـ زين وسانتوريلي طريقتين ثانيتين أيضاً. طلبا من المرضى مشاركة موضوعاتهم الخاصة مع مجموعة الدعم، كما جعلا المرضى يمارسون تمارين التمطط ـ ما يشبه يوغا هاثا.

دوّن الأشياء

وجد باحثون آخرون في دراسة محكمة أن الناس الذين يكتبون مشكلاتهم ومعاناتهم عدة دقائق في اليوم يستطيعون زيادة قدرتهم المناعية زيادة واضحة. وحيث إن ضعف الوظيفة المناعية هو نتيجة مباشرة للشدة النفسية فإن زيادة القدرة المناعية يمكن أن يكون مؤشراً على نقص الشدة النفسية. كان المؤشر الأساسي للنجاح في تلك الدراسة هو الابتعاد في الكتابة عن السرد غير العاطفي للحوادث اليومية والتنفيس بدلاً من ذلك عن النفس بالحديث عن المشكلات. يبدو أن هذه «المعالجة النفسية الوثيقة» تؤدي إلى حل المشكلات، على الأقل كما ظهر بين المتطوعين. ولا يستغرق الأمر أكثر من ثلاثة أيام!

كثيراً ما يشتمل تدبير الشدة النفسية على التمرين على الاسترخاء. يطلق على إحدى الطرق الشائعة اسم الاسترخاء العضلي العميق أو الاسترخاء التصاعدي. يتعلم الأشخاص باستعمال هذه التقنية الاسترخاء بالتمرن على نقيضه أي التوتر.

الاسترخاء التصاعدي

لبدء الاسترخاء التصاعدي استلق أولاً مرتاحاً على ظهرك. خذ نفساً عميقاً ببطء وبينما تقوم بذلك قلص جميع العضلات في رجل واحدة شاداً بعضها على بعض. قلص العضلات أكثر فأكثر لمدة ثانيتين بينما ترفع رجلك عن الأرض مقدار إنش (2,5سم).

- مع تنهد عميق اترك الرجل تسقط. حركها من طرف إلى آخر مرتين ثم ارخها.
- قم بنفس الشيء بالرجل الأخرى.
- ثم بتمارين الشد والاسترخاء بإليتيك.
- اعمل على البطن وانفخه للخارج وأنت تأخذ نفساً عميقاً في نفس الوقت.
- ثم حرك الصدر: خذ نفساً عميقاً ثم أطلقه.

- شد ذراعاً واحدة ثم شد الأخرى.
- قلص العضلات حول رأسك ورقبتك. أغلق عينيك وفمك بشدة. ارفع رأسك نحو إنش قبل أن ترخيه وأنت تتنهد.
- افتح عينيك وفمك أوسع ما يمكنك وأخرج لسانك للخارج ثم اتركه يرتخي وأنت تتنهد.
- أخيراً، استلق واستمتع بالشعور بالارتخاء الكامل. إذا بقي أي توتر أعد السلسلة من جديد.

مداخلات الاسترخاء الأخرى

لا بد أن هناك ملايين من الطرق لتركيز العقل حتى يدخل حالة الاسترخاء. الترف في السونا أو حمام ساخن. استخدام الأصوات: عزف الموسيقى أو الغناء أو ترتيل الأناشيد أو قرع الطبول أو تعلم كيفية استخدام أدوات العزف التيبيتية. أليس من العجيب أن الموسيقيين المخضرمين كثيراً ما يعيشون حياة طويلة سعيدة؟ هناك في حياتهم درس كامن في علاج الشدة النفسية.

دروس اليوغا

هناك أنواع عديدة من اليوغا بعضها ملغز وديني. لكن هناك نوعاً منها هو يوغا هاثا ينصح به باستمرار لأنه يعطي الفوائد الصحية بدون أن تكون مجبراً على اتباع أية فلسفة معينة أو الانتماء لعقيدة خاصة. كما أنك لا تحتاج إلى لياقة بدنية خاصة لكي تستطيع البدء بيوغا هاثا. ولا حاجة بك لأن تطوي نفسك طي البسكويت العقدي[1] لتأخذ الشكل المعهود في اليوغا الذي ينفر العديد من الناس.

إن يوغا هاثا في معظمها مجرد تمطيط. لكن ذلك التمطيط يجري بأوضاع أثبتت فائدتها عبر الزمن وبنماذج مفيدة للجسم. إن التمارين التنفسية جزء أساسي من هذه الممارسات وكذلك تمارين الاسترخاء والتأمل في نهاية كل جلسة.

1ـ البسكويت العقدي (بريبرل): بسكويت على شكل عقد. بريترل: من اللغة الألمانية: دراع معقودة على الصدر للصلاة. (المعرّب).

أغرب شيء قد تضطر للقيام به هو أن تنشد بعض العبارات التي تضبط الإيقاع (فعلاً) للصف لكن لم أجد ذلك يمارس إلاّ في قلة من دروس اليوغا التي حضرتها بنفسي.

أفضل طريقة لتعلم يوغا الهاثا هي عن طريق مدرب. تلك هي الطريقة الأمثل لتجنب العادات السيئة التي تسبب الألم أو الوثي أو أشياء أسوأ. إذا لم تكن تعرف أين تبدأ أو من تسأل جرب جمعية شباب النصارى. نعم، إن يوغا الهاثا منتشرة إلى درجة أنك تجدها حتى عند أمثال هذه الجمعيات.

هل المدرب خبير بما يكفي لتحقيق حاجاتك؟ هناك طريقة واحدة فقط لتكتشف ذلك: جربه. إذا بدأ المدرب بالموسيقى فإنك تحت رحمة أيدٍ خاطئة. أما إذا كانت الغرفة هادئة وكان المدرب يجعلك تشعر بالارتياح فقد بدأت بداية طيبة.

إذا كان المدرب يتخذ أمامكم كل وضعية من الوضعيات ويراقبكم ويساعدكم في اتخاذها ويدعم كل فرد من الأفراد بطريقة سلسة ويعطي كل منكم فرصة لالتقاط أنفاسه قبل الوضعية الآتية فإنكم تسلكون الطريق السليم. إذا شعرت بعد الدرس الأول أنك مرتخٍ ومنتعش أو حتى بمزاج عالٍ فإنك حتماً في المكان المناسب.

إذا لم يتحقق ذلك - إذا شعرت بالتعب أو بالشدة أو بقصورك عن متابعة بقية أفراد الصف - فابحث عن مدرب آخر.

شرائط اليوغا المصورة

هل تستحي من الانضمام لمجموعة؟ تتوافر هناك شرائط تسجيل مصورة ممتازة لليوغا. لكن لا تدع العروض التي تظهر في بداية الشريط تثبط همتك. تظهر هذه العروض على الدوام أشخاصاً يتمتعون بقوام ورشاقة خياليين.

لا يهم القوام الرشيق في اليوغا! كل ما يهم هو اتباع التعليمات إلى درجة الإحساس بتمطيط جيد دون الإعياء المؤلم. أنصحكم بالخاصة أن تشاهدوا سلسلة شرائط التسجيل المصورة التي تنشرها مجلة اليوغا، خاصة شرائط «اليوغا من أجل المرونة».

قراءة الكتب

هل أنت من النوع الذي يفضل أن يهضم المعلومات الجديدة ببطء؟ هل تريد أن تقلب بعض الصفحات في كتاب عن اليوغا قبل أن تفكر في أن تقلب نفسك على الأرض؟ اقرأ الفصل المكتوب عن اليوغا في كتاب برنامج الدكتور دين أورنيش لعكس مسار أمراض القلب. إن التعليمات المقدمة في يوغا الهاثا ممتازة ومن السهل جداً عادة فهم تسلسل الصور المعروضة.

إذا كنت تريد كتاباً أكثر طموحاً لكنه مع ذلك سهل الفهم جداً فعليك بكتاب سليفا وميرا وشيام مهتا، ممارسة اليوغا حسب طريقة أينغر. قدم للكتاب ب. ك. س. أينغر والطرق المتبعة فيه هي الطرق التي وضعها أينغر. وأينغر هذا هو أستاذ اليوغا الحديثة الذي يعود الفضل إليه في نشر اليوغا في الغرب. حقق أينغر ذلك جزئياً باستخدام الوسائل المريحة كالمساند والوسائد في تمارين اليوغا.

إن كتاب ممارسة اليوغا حسب طريقة أينغر مليء بالصور الملونة لممارسي اليوغا وهم يمارسون الأوضاع المعروفة باسم الأسانات. ومما يريح القارئ كثيراً أن نحو نصف العارضات في الصور ممتلئات البدن ولسن ممشوقات القوام ولا نحيلات.

جرب اليوغا!

هاكم إحدى الأسانات النموذجية والتي يمكن أن تستخدم في آخر أي عمل سواء كنت تقوم باليوغا أو تمارس أي تمرين رياضي آخر. استلق على ظهرك على سطح متين لكن ليس قاس ـ على سجادة مثلاً أو على وسادة موضوعة على الأرض. إذا أحسست بالانزعاج في أسفل ظهرك أو في رقبتك ضع منشفة مطوية في الفراغ تحت ظهرك أو رقبتك. غط نفسك بثياب أو أغطية كافية حتى لا تبرد وأنت مستلق على الأرض.

كن مرتاحاً. افرد رجليك بحيث تكون المسافة بين قدميك نحو القدم (30 سم) ودع أصابع القدم تتباعد باسترخاء. أبعد ذراعيك بضعة إنشات (الإنش 2,5 سم) عن جسدك واترك راحتي يديك ترتخيان.

تنفس عبر أنفك. انتبه وأنت تتنفس. لاحظ كيف يبرد منخريك عند دخول كل نفس. لاحظ الدفء وأنت تطرح كل نفس. انتبه لصدرك وكيف يرتفع وينخفض مع كل نفس. انتبه لكامل جسدك وهو يستلقي مسترخياً. دع جسدك يغوص أو يطوف كيف شاء مع المزيد من الاسترخاء في كل نفس.

لا تفكر ولا تعد أنفاسك ولا تقم بأي شيء سوى التنفس والاسترخاء والتركيز على التنفس.

تسمى هذه الوضعية وضعية الموت أو وضعية الجثة، وهي باللغة السنسكريتية السافاسانا. إن إطلاق هذا الاسم هو محاولة فاتلة لجعل الطلاب يقلدون الشكل الأقصى من الاسترخاء الكامل وليس لإلقاء الذعر بينهم. إن اتخاذ وضعية السافاسانا عدة دقائق منعش جداً. وإذا كنت متعباً جداً فقد تغط في النوم.

عندما تحس بأنك جاهز للاستمرار في نشاطك خذ عدة أنفاس عميقة وحرك أصابع يديك وقدميك وافتح عينيك ببطء. قم ببطء ورويدة بالانقلاب على طرفك الأيمن ومن ثم الدفع بكلتي يديك.

الانضباط والحرية

تتدرج اليوغا من استهلاك أقل قدر من الأكسجين كما هي الحال في وضعية الموت السافاسانا إلى بذل أقصى الجهود فيما يسمى بيوغا الأشتانغا. تستطيع التدرج إلى الحد الذي يعجبك.

قد يكون إمضاء عشر دقائق في أوضاع موجهة توجيهاً جيداً هو كل ما تحتاج إليه لتهدئة معدتك وبقية جسدك. وعلى الأغلب فإن إمضاء نصف ساعة في بداية اليوم سوف يجعلك تسترخي طيلة مدة العمل الصباحي.

بالمقابل فإن إمضاء عشر دقائق إلى ثلاثين دقيقة من أسانات اليوغا يمكن أن يكون طريقة منعشة لبدء الأمسيات حيث تعطيك العزم لممارسة النشاطات المختلفة أو صحبة الشريك.

تساعدك ممارسة اليوغا على تحقيق الانضباط والحرية. لا أعني الانضباط كما هي الحال عند تنفيذ العقوبات. بل الانضباط بمعنى جعل جسدك وروحك منضبطين لك.

كيف يمكن لليوغا أن تساعدك في تحقيق الحرية إذا كانت تؤدي بك إلى ضبط نفسك؟ بتعليمك قوة الإرادة وإعطائك الثقة بأنك تستطيع تحمل الانزعاج وتستطيع قطع المسافة اللازمة للوصول إلى أهدافك. تلك هي المتطلبات الحقيقية للحياة الحرة.

مع ذلك ليست جميع هذه الفوائد الهدف النهائي لليوغا. إن هدف اليوغا النهائي هو أن تتحد مع أعماق ذاتك عبر الخدمات والإيثار عادة.

قوة التأمل

إن التأمل بسيط جداً وهو مع ذلك عميق جداً. كما أنه في متناول المبتدئين إلى درجة أنه يُعَدُّ من بليغ المديح أن يوصف الممارسين المتمرسين بأنهم قد دخلوا من جديد مرحلة «دماغ المبتدئين». تلك هي لذة تذوق ما هو جديد في التأمل، لكن لا توجد حدود «للأماكن» الغنية التي يمكن أن يؤدي إليها التأمل داخل النفس.

إن الصفاء والانتعاش والارتخاء أشياء تحرزها في بداية التأمل. وسرعان ما تتبعها معرفة أوسع للحياة وروحانية داخلية. لقد وصف التأمل بأنه رحلة غير متناهية إلى العالم الداخلي وبأنه باب للحصول على توجيه أعظم أستاذ.

لا يتطلب الأمر أكثر من دقيقة لتجربة التأمل. أتذكر خيبة الأمل التي أحسست بها فور اكتشافي أن التأمل لا يتطلب شيئاً حين بدأت بقراءة كتاب «كن هنا الآن» لرام داس الذي يعتبر مرجعاً في موضوع التأمل في الولايات المتحدة الأمريكية. كان ارتكاسي الأول هو: هل هذا كل ما في الأمر؟ لست أشعر بأي شيء».

إن رام داس باحث في علم الأحياء في جامعة هارفارد (كان اسمه الأصلي ريتشارد ألبرت) عمل مع تيموثي ليري في التجارب الباكرة لدواء ال ل.س.د على البشر. لم

يطرب للحدود التي يمكن ضمنها الوصول إلى الاتصال الروحي باستخدام المواد الكيميائية فقط لذلك ذهب إلى الهند ليجد مرشداً روحياً. وبناء على تعليمات مرشده بدل ريتشارد ألبرت اسمه إلى رام داس وطرح تشككه العلمي. عمل المتمهن على نشر القوة التي يبشر بها أستاذه ـ التأمل ـ في طول العالم الغربي وعرضه.

أسس التأمل

كل ما يتطلبه التأمل هو السكون (جلوساً أو وقوفاً أو اضطجاعاً) بوضع مريح في مكان هادئ والتركيز على شيء بسيط جداً إلى درجة أنه لا يمكن حينئذ وصف الدماغ بأنه «يفكر».

تتنوع طرق القيام بذلك من مجرد ترديد كلمة «سلام» مرة بعد مرة، إلى التركيز على التنفس يدخل ويخرج من الأنف إلى الرئتين جيئة وذهاباً. أو يمكنك حتى التركيز على إشارات الجسد الأخرى حتى المزعج منها.

فقط عندما تجرب ذلك تكتشف مدى اللغو الموجود في الدماغ. في غضون ثوان من بدء التأمل (ما لم تغط في النوم) سوف تبدأ بتذكر الأعمال الروتينية التي نسيت القيام بها أو الرسائل الهاتفية التي يجب أن ترد عليها أو ربما أغان موسيقية تعزف في رأسك دونما نهاية.

سوف تخطر لك أفكار نيرة تشعر بأن عليك كتابتها على الفور قبل أن تنساها إلى الأبد. أو ستفكر في استراتيجية جديدة للتعامل مع شخص يزعجك منذ الأزل. هذا رائع ـ لكنه ليس بالتأمل.

يتطلب التأمل إعادة الدماغ بلطف ويسر إلى ما نويت التأمل فيه- النفس أو الكلمة أو العبارة أو الانتباه الواعي إلى الجسد أو أي شيء آخر جعلته طريقك في التأمل.

التعامل مع الالتهاء

ينصح وين دبِّيَر مؤلف كتابَي مناطقك الخاطئة واستعمال التأمل في الإظهار بالتأمل المتجاوز. وهذا النوع من التأمل شائع جداً بحيث إنك ربما قد تجد مدرباً محلياً في دليل الصفحات الصفراء.

يصف دبير في إحدى تسجيلاته الصوتية كيف استيقظ فجراً لكي يمارس التأمل في مصيف جميل في هاواي. تعرض رجل الصفاء والسلام الخبير جداً في التأمل إلى مثل هذا الالتهاء إلى درجة أنه غضب غضباً شديداً كان يقود به إلى القيام بأعمال عنف. كان مصدر الالتهاء خارجياً. كان منسق الحدائق يعمل بآلة حز الأطراف التي تعمل بالغاز، ليس الآلة الصغيرة التي تعمل بالخيط بل النوع القوي الذي يهرس العشب وينزعه عن طرف الرصيف. آلة تصدر صوتاً كهدير محرك طائرة معطل أو صوت آلة موسيقية مجنونة. أبقى الدكتور دبير عينيه مغلقتين لكن الأزيز بقي قريباً جداً يحيط به من أربعة جوانب حتى خيل إليه أن منسق الحدائق يقص السجادة نفسها التي يتأمل فوقها.

ربما أنقذ الدكتور دبير نفسه من الأذى (وبالتأكيد من أي اتهام بالاعتداء) حين تذكر إحدى القواعد التي يقوم بتدريسها. قال الدكتور إنه أدرك أنه مهما جرى فإنه يملك دائماً خيار تقرير كيف يتصرف. سرعان ما عفا عن الالتهاء وقصد نحو مستوى من التأمل أعمق من المعتاد.

ذلك هو ما يلزم للتعامل مع الالتهاء: أن تغفر لنفسك كونك قد التهيت وتغفر لمسبب الالتهاء. اشكر دماغك لأنه نبهك للصوت المزعج فهو يحاول فقط أن يساعدك. واشكر دماغك لأنه وجد طريقة للتعامل مع الشخص الذي يزعجك. لقد قام هذا الدماغ الذي يشبه حبة الفاصولياء بجميع مخططاتك لسنوات طويلة، لذلك فإنك لن تطرحه جانباً أو تطرده. كل ما تريده هو أن تمنحه بعض الراحة بضع دقائق.

مع ذلك فقد لا تستطيع أن تمنحه الراحة لأكثر من خمس ثوان كل مرة. أتذكر أنني حضرت مرة درساً على مستوى المحترفين في التأمل. بعد انتهاء الحصة اعترفت للفردين الآخرين في الصف أنني لم أستطع في الحقيقة أن أتأمل أكثر من نحو خمس ثوان. وحيث إنني توقعت منهما أن يسخرا مني، فقد كان دعمهما المتحمس مفاجأة كبيرة لي. صاحا معاً: «هذا جيد! خمس ثوانٍ بداية جيدة!»

لا تقلق، فإن الوقت الذي تمضيه في حالة التأمل مفيد مهما كانت مُدد الالتهاء.

التأمل الواعي

اشتهر جاك كورنفيلد وجون كابات ـ زين بتدريس التأمل الواعي. تجند في هذا النوع من الممارسة بعضاً من ملهياتك الجسدية بحيث يصبح جزءاً من جوهر التأمل.

لا يشتمل التأمل الواعي على مجرد التركيز على النفس بل يشتمل أيضاً التركيز على الجسم بطرق مختلفة. تقوم على سبيل المثال «بمسح للجسد» حيث تشعر ذهنياً بما يشعر به كل جزء من جسدك، منطقة صغيرة في كل مرة، صاعداً من أصابعك قدميك نحو الأعلى. قبل أن تنتقل إلى أخمص قدميك مثلاً، تأخذ نفساً عميقاً وتتخيل النفس وهو يرسل أشياء جيدة على طول الطريق إلى الأصابع. ثم تخرج النفس وتتخيل أن ذلك الجزء من جسدك قد أصبح نقياً.

لا يتحتم عليك أن تبقى ساكناً حتى لكي تقوم بذلك. يمكن أن تكون على جهاز الجري أو جهاز التزحلق أو تقوم بأي شيء متكرر. لقد تعجبت لمدى السرعة والسهولة اللذين حققتهما في الرقص الرياضي (الإيروبيك) عندما استخدمت طريقة التأمل الماسح للجسد حالما كنت أبدأ مرحلة التسخين من كل تلك الخطوات.

يقوم المتصوفة بالتأمل في رقصهم الالتوائي. ويتأمل قارعو الطبول بتكرار الضرب حيث يقرعون إيقاعاتهم في استمرارية ساحرة للأصوات. حتى تناول الطعام أو مضغ اللبان يمكن أن يكون شكلاً من أشكال التأمل.

يحب كابات ـ زين أن يعرّف بالتأمل الواعي بجعل طلاب الصف الجديد يحملون زبيبة واحدة مدة من الزمن ثم يشمونها ثم يضعونها على ألسنتهم، ومن ثم يمضغونها ببطء. اللقمة الأولى من التأمل الواعي.

قراءات تبدأ بها

يمكنك أن تبدأ في عالم التأمل أيضاً دون أن تحاول صرف الذهن بعدم التفكير أو أن تحاول التركيز تركيزاً صرفاً على نشاطات بسيطة. هناك بعض الكتب الصغيرة الرائعة التي تأخذ القارئ بطريقة فنية في رحلة تأمل فكري قصيرة.

تعتمد سلسلة هازلدن التأملية على اثنتي عشرة مرحلة، غير أنها لا تعتمد طريقة الوعظ. تتضمن السلسلة كتاب ابتداء صغير للرجال، لمس الحجارة، وآخر للنساء، كل يوم بداية جديدة. يحتوي كل من الكتابين على مادة لكل يوم من أيام السنة. يمكن قراءة الصفحة الصغيرة (يبلغ حجم كل من الكتابين حجم راحة اليد) في دقيقة أو دقيقتين حتى لو كنت تقرأ ببطء لتذوق الأفكار.

يمكن بالطبع قراءة أي من هذه الكتب مرة أخرى إذا كنت تريد أن تدخل إلى أعماق أعمق. أو يمكنك أن تضع الكتاب جانباً وتفكر ببساطة في قراءة اليوم بضع دقائق. أو ربما كنت تفضل أن تستجيب لأفكار اليوم بالكتابة في مفكرتك اليومية.

الصلاة أيضاً

وهناك أيضاً الصلاة. يعتمد الدكتور بنسون من جامعة هارفارد الذي يدعو لمبدأ الارتكاس الارتخائي على الصلاة لفوائدها الآنية ومكافآتها اللاحقة. أظهرت الدراسات العلمية أن الإيمان بالله يمكن أن ينقص بشدة من خطر العديد من الأمراض.

قد تبدو الأدعية الحرة أكثر علمية بالنسبة لك، لكن الأدعية المستظهرة ممتازة أيضاً للوصول إلى حالة الاسترخاء.

قم برحلة في عقلك

إن إحدى طرق التأمل دون أن تطفئ عقلك بالكامل هي ما أسميه رحلات التأمل

اسكن في وضع مريح. أغلق عينيك. قم، (تخيل) بطقس من الطقوس الطليعية. على سبيل المثال، قد تتخيل أنك ترتقي الدرج إلى غرفة خاصة. أو قد تعد في عدد قليل من الأنفاس العميقة. ربما عشرة منها.

ثم تخيل مكاناً مفضلاً من الأمكنة التي زرتها. أنت هناك مرة أخرى وحدك وأنت رائق لكونك وحيداً. تخيل ما تراه وأنت تتجول، ببطء. تخيل الأصوات وربما الطيور أو الحشرات أو الأمواج. تحسس الريح. تخيل عبق المكان. لكن لا تسمي الأشياء ولا تحدث نفسك عنها. فقط اشعر بالأحاسيس المتخيلة.

لدي رحلة تأمل أحبها. تبدأ بإحساسي بالرمل الرطب البارد على قدمي العاريتين وأنا أمشي على طول قسم مهجور من شاطئ بحيرة ميشيغان ـ الحافة الطويلة الزرقاء للصيف (حسب العبارة اللبقة لأحد الكتاب الرحّل). يزعق النورس وينقض في الهواء يلتقط طعامه ويجول الشاطئ. أترك الأمواج المتلاطمة وأصعد ببطء على كثيب صغير.

عند الحافة المدورة للكثيب أنظر عبر واد تعصفه الرياح القادمة من البحيرة الكبرى. أتمهل وأنا أنزل المنحدر وتجلس نفسي الخيالية تحت شجرة صنوبر صغيرة. أتنهد متنفساً. أحملق في بحيرة ماء المطر الزرقاء في الحافة البعيدة للوادي. يتلألأ سطحها في شمس منتصف النهار. أشعر بدفء الشمس على جلدي. أما الأفق. سلسلة من الكثبان المنخفضة المرصعة بأشجار الصنوبر والحور التي تنتشر بينها الأعشاب الطويلة. فقريب قرباً يريح العين.

جوقة النورس تنشد من بعيد لتضفي خلفية موسيقية عذبة. يغمرني الوادي الصغير بالسلام.

*

ماذا لو كنت تشعر بأنك لا تملك خيالاً كافياً لكنك تريد أن ترى شيئاً تركز عليه؟ افتح مجلة رحلات سياحية وحدق في مشهد جميل. ثم أغلق عينيك حتى ولو لثوان قليلة وتخيل شيئاً عن ذلك المشهد. لا بأس بأن تنظر نظرة أخرى خاطفة إذا دعت الحاجة. سوف تقوي الممارسة من قدرتك على التخيل.

أو أغلق عينيك فقط وانظر في الأشكال التي ترسمها عيناك أو يرسمها دماغك. تكون هذه الأشكال أحياناً جميلة وملونة. وهي تتلاشى وتعيد تشكلها أو تتغير من ثانية إلى أخرى مجددة نفسها على الدوام. كأن هذه الأشكال حافظة الشاشة التي تظهر على شاشة الحاسوب عندما يترك مدة معينة دون العمل عليه.

بعد أن تتم تأملك للمدة التي تنويها خذ نفساً عميقاً وحرك أصابع يديك وقدميك وتمطط قليلاً وافتح عينيك ببطء.

قد تشعر عندما تنهض بأنك تسبح فوق غمامة لمدة من الوقت وأنك ممتلئ بالسرور من الناس وأنك غير مكترث بالشدة التي تفرضها الحياة. قد لا يستمر هذا الشعور طويلاً لكنك إن قمت بمثل هذه الأشياء مدة عشر أو خمس عشرة دقيقة مرتين في اليوم فإنك ستفيد جسدك وروحك فائدة جمة.

خصص مقداراً معيناً من الوقت لممارسة التأمل كل يوم أو على الأقل في معظم أيام الأسبوع. أعرف أن ذلك قد لا يبدو سهلاً حيث إن الوقت مادة ثمينة ووقت الفراغ نادر بالنسبة لمعظمنا. لكن فكر في حاجاتك وفي تعطشك للشعور بشعور أفضل وبمعرفة المزيد عن الحياة. ألا يحثك ذلك على المحاولة وتكرار المحاولة مرة بعد مرة؟

الجزء الثاني

تطبيق مبادئ التغذية

الفصل السابع

اكتشف

السكريات المناسبة

عندما تهضم السكريات فإنها لا تتحول إلى شيء آخر سوى السكر ـ مادة كثيراً ما يلعنها الناس الذين يقولون إنها مضرة بنا.

مع ذلك يحمد أناس آخرون الأطعمة الغنية بالسكريات على أنها هي الأطعمة التي تمنعنا من أن نصبح بدينين وبأنها هي التي تعطينا الطاقة للقيام بأي عمل بما في ذلك سباق الماراثون. ما الذي يجري إذاً؟

إن ما نتكلم عنه هو الكيمياء والكيمياء الحيوية. لذلك دعونا نكشف ألغازها.

إن المركبات العضوية التي نطلق عليها اسم السكريات هي جزيئات بسيطة لا تحتاج إلاّ إلى قليل من الهضم أو لا تحتاج لأي هضم على الإطلاق قبل أن يمتصها الجسم. وهي صغيرة الحجم حيث إنها لا تحتوي سوى على ست ذرات من عنصر الكربون. يمكن لكل جزيء من السكر أن يعبر بسهولة من بطانة المعدة والأمعاء ويصل إلى الدوران الدموي. لذلك فهي سريعة الامتصاص وهذا يعني أنها تحمل قابلية الضرر بتشكيلها للشحوم.

أما السكريات في الأطعمة النشوية مثل رقائق الحبوب والمعجنات والبطاطا والأرز فتكون بشكل سكريات معقدة. قد يحتوي جزيء النشاء على نحو مليون ذرة كربون. إن هذا الجزيء مكثور بطبعه أي إنه ليف طبيعي مكون من جزيئات كثيرة من سكر الغلوكوز.

تتكون جزيئات النشاء من خيوط طويلة من السكاكر البسيطة المرتبطة مع بعضها في سلسلة مترابطة بقوة كما تترابط الألياف في قطعة من القطن. إن ألياف القطن في

الواقع هي مكاثير من الغلوكوز أيضاً. لكن جزيئات الغلوكوز في النشاء تترابط بشكل مختلف عن ترابطها في القطن. إن طريقة التفاف الألياف في النشاء مختلفة.

لا تستطيع أنزيمات الهضم تحطيم السكريات المعقدة في القطن. لكن اللعاب يكفي لهضم النشاء. يحتوي اللعاب على أنزيم البتيالين الذي يحطم الروابط بين جزيئات الغلوكوز في النشاء. لذلك فإن اللعاب العادي هو في الواقع مادة كيميائية حيوية فعالة معقدة. ينهي أنزيم آخر تفرزه المعثكلة (البنكرياس) اسمه الأميلاز هضم السكريات في الأمعاء الدقيقة.

كمية زائدة من السكر

إن سكر المائدة أيضاً من السكريات لكنه من النوع البسيط. كنا نسمي حيث ترعرعت في وسط الغرب الأمريكي المشروبات المحلاة المكربنة بالـ «بوب» وليس بالصودا كما يسمونها في الساحل الشرقي. إن السكر في هذه المشروبات كاف لأن يجعل البعض منا يحتاج للتبول.

أنت تعلم أن وضع ملعقتي شاي من السكر في كأس من القهوة أو الشاي المثلج يمكن أن يجعله مقززاً من شدة حلاوته. تحتوي الكولا ومشروبات الليمون المكربنة والمشروبات المكربنة الأخرى نحو ست ملاعق من السكر في كل كأس، أي نحو 90 حريرة. رأيت منذ مدة وجيزة لصاقة تعريف على مشروب «أريزونا» تدل على أن العلبة تحتوي على ما يعادل 300 حريرة من السكر. تحتوي علبة مشروب «بيغ غلب» على أكثر من500 . هذا أكثر من كأس من السكر أي ما يعادل ربع كامل الحاجة اليومية لرجل كهل من الحريرات.

كانت إحدى شركات بيع السكر تذيع في إعلاناتها أن الملعقة الصغيرة من السكر تحتوي على 15 حريرة فقط وأن ذلك السكر «كله طاقة». لم تعد هذه الجملة الدعائية تستعمل لأنها كذب بالكامل. يستعمل السكر فقط لتوليد الطاقة وليس لصنع الشحم إذا كنا لا نأكل أكثر من حاجتنا من الطعام وإذا تم امتصاص السكر ببطء وإلا فإن تناول السكر يجعلنا نزداد سمنة.

كيف أصبحنا مدمنين على المذاق الحلو؟ إن للسكر مذاقاً لذيذاً لذلك فهو أكثر إثارة من الماء. كما أنه رخيص الثمن. وهو يحافظ على كيانه عندما يحمّض بثاني أكسيد الكربون أو يستتر في المشروبات المطعمة بطعم الفواكه.

لكن السكر يسبب الاعتياد كما أنه يسبب التحمل. بمعنى أنك تحتاج إلى تناول المزيد من السكر للحصول على نفس الإحساس الحلو الذي كنت تحس به عند تناول كمية أقل من السكر.

كما ذكرت من قبل فليس النشاء سوى سكر. لكن إن صح ذلك فلماذا ليس له طعم حلو؟

حيث إن جزيئات النشاء بهذه الضخامة فإنه في الواقع لا ينحل. بل إنه بدلاً من ذلك يبقى معلقاً على شكل جزيئات صغيرة في الماء. لكن الحليمات الذوقية لا تتأثر إلاّ بالمحاليل. وحيث إنه لا ينحل سوى عدد بسيط من الجزيئات في كل ملعقة، لا يجد النشاء الفرصة الكافية لتحريض الحليمات الذوقية.

هاكم مثالاً يظهر قلة الطعم الذي تجده في السكريات المعقدة. جرب تذوق مقدارٍ من نشاء الذرة الصرف. لن تجده مختلفاً عن طعم الخبز الأبيض. وحيث لا يوجد الكثير من الطعم لإغراء الحليمات الذوقية فإننا نتجه عادة نحو السكاكر البسيطة ومنتجاتها (الحلوة جداً في المذاق) ونتجاهل عادة النشاء لعدم وجود طعم له.

هناك أشكال غير نقية من النشاء لذيذة الطعم. يمكنك الحصول على خلائط طبيعية مصنوعة من رقائق الحبوب الكاملة والبطاطا والذرة والأرز كامل القشرة. إذا اعتبرنا المعجنات فإن النشاء يدخل في جميع المواد الأساسية التي تعطي أفضل تركيبة من الطاقة الكافية مع الهضم والامتصاص البطيئين. هذه الأطعمة أفضل بكثير من السكاكر البسيطة حيث إنها تبقى في المعدة مدة أطول ومن ثم تبقى أيضاً مدة أطول في الأمعاء.

إن بقاء الأطعمة في المعدة مدة أطول يعني أنها مع العصير المرافق لها تعدّل حموضة المعدة لفترة أطول بين الوجبات. هذا يعني حموضة ارتدادية أقل في المعدة.

فكر في آخر مرة تناولت فيها فطوراً سكرياً دون رقائق الحبوب الكاملة. افترض على سبيل المثال أنك تناولت كعكة حلقية محلاة (دونت[1]) مع القهوة. إذا كنت تعاني من داء قلس معدي مريئي أو عسر هضم مزمن فإنك قد تذكر شعورك بالانتفاخ بعد تلك الوجبة مع بعض التجشؤ. على الأغلب أنك شعرت بعدم الارتياح نحو 45 دقيقة أو ساعة بعد أن انتهيت من تناول الكعكة الحلقية المحلاة (الدونت) والقهوة.



الكعك الحلقي المحلى (دونت) «المعرّب»

ليس هذا الانزعاج أمراً جديداً مستقلاً. بل إنه ارتداد حمضي. حين هاجمت تركيبة الكعكة المحلاة والقهوة معدتك بدأت تطلق الحمض. على الرغم من أن الطعام مرّ من المعدة بشكل سريع نسبياً فإن تدفق الحمض الغزير سيستمر على الأغلب مدة من الزمن. وسرعان ما يتجاوز معيار الحموضة في معدتك الخط الأحمر.

لو أنك بدلاً من ذلك تناولت طعاماً بطيء الهضم لكنت قد ساعدت في منع تدفق الحمض. يقوم ذلك الطعام بطيء الهضم بأمر جيد آخر أيضاً في معدتك: إذا بقي الطعام في معدتك مدة أطول فإنك لن تشعر بالجوع سريعاً بعد الوجبة. لذلك فإن احتمال أن تجري وراء إسكات آلام الجوع بتناول وجبات خفيفة عالية السكر بين الوجبات الأساسية سيكون أقل.

دعونا ننظر في الطريقة التي تزيد فيها السكريات والنشاء مستوى السكر في الدم. قد يبدو مما ذكرته سابقاً أنني أعدُّ السكر مادة سيئة. أليس السكر (في الطعام) هو الذي يجعل سكر الدم يرتفع كثيراً ثم ينخفض؟ أليست النشويات هي المواد الجيدة البطيئة التي تحافظ على مستوى معين من سكر الدم؟

ليس الأمر بتلك البساطة. يمكن لكل من الأطعمة النشوية والأطعمة الحلوة أن ترفع سكر الدم (الغلوكوز). لكن التبدل في معدل سكر الدم يحصل بسرعة مختلفة في الحالتين. إن ارتفاع سكر الدم أشد إذا كانت حميتك مركزة على الأطعمة الحلوة.

1ـ الكعك الحلقي المحلى (دونت): كعك صغير حلقي الشكل يصنع من عجينة خفيفة تقلى في الدسم وتحشى وتكسى عادة بمواد سكرية منوعة. (المعرّب)

أظهر الباحثون في جامعة تورنتو بعض النتائج المثيرة للاهتمام عندما تذوقوا عدداً من أنواع السكريات. رفع الغلوكوز (دكستروز) سكر الدم بأسرع وأعلى معدل. لذلك أعطوا السكر «معيار سكري» بمعدل 100. كان السكروز، أي سكر المائدة، عالياً أيضاً ـ بمعيار سكري 59. كان العسل الذي يحرر الغلوكوز بسرعة متوسطاً بين المادتين. كان معياره السكري 87.

إذا قارنا سكر الفواكه، الفركتوز، مع السكر العادي ملعقة بملعقة فإن مذاقه الحلو ضعف مذاق السكر تقريباً. لكن معياره السكري 20 فقط. بعبارة أخرى، إذا تناولت الفركتوز بدل السكر أو العسل فإنك تتجنب «الانهيار» الحاصل من نقص سكر الدم الذي يمكن أن يحصل بعد تناولك الطعام بساعة. لذلك لا عجب في أن الفركتوز في تجارب العمى ـ المزدوج قد ساعد المتطوعين في الشعور بالشبع على الرغم من أنهم قد تناولوا كمية أقل من الطعام.

أجريت التجربة في الواقع كما يلي: أعطي المتطوعين مشروبات تحتوي على نفس كمية الحريرات من الفركتوز والسكروز. سمح لهم بعد ساعة من الوقت أن يذهبوا إلى المقصف وأن يتناولوا الكمية التي يريدونها من الطعام. اكتشف الباحثون في هذه التجربة أن الأشخاص الذين تناولوا المشروبات التي تحتوي على الفركتوز تناولوا كمية من الطعام أقل بكثير من أولئك الذين شربوا المشروبات التي تحتوي على السكر. يستنتج من ذلك أنه إذا كنت تريد المحلّي الأفضل في حلوياتك استخدم الفركتوز بدلاً من السكاكر الأخرى. (أنصح دائماً في قسم وصفات الحلويات في هذا الكتاب باستخدام الفركتوز كمُحَلٍ أفضل).

السكر في الفواكه

تحتوي الفواكه على الكثير من السكاكر الطبيعية لذلك فهي ترفع بالتأكيد سكر الدم. كلما زادت حلاوة الفواكه كان السكر أقل انحلالاً ضمن الغذيات الأخرى الموجودة وزاد المعيار السكري. المعيار السكري للموز والزبيب عالٍ ويبلغ 62 و64 على التوالي. التفاح والبرتقال أقل بمعيار سكري يبلغ 39 و40 على التوالي.

معايير النشاء

كذلك لم تخلق الأطعمة التي نأكلها للحصول على السكريات المعقدة بنفس المعيار السكري. الأرز والخبز (حتى الخبز كامل القشرة) هما الأعلى بمعيار 72 تتبعهما البطاطا بمعيار 70. الأرز البني أفضل قليلاً بمعيار 66. المعجنات أقل بشكل واضح ـ 50 للمعجنات الحبلية (السباغيتي[1]) البيضاء و42 للمعجنات الحبلية (السباغيتي) المصنوعة من القمح الكامل.

المعجنات الحبلية (السباغيتي) «المعرّب»

البطاطا الحلوة وبطاطا اليام قليلة نسبياً وهذا مدهش بالنظر لحلاوتهما حيث يبلغ معيارهما 48 و51 على التوالي.

أخيراً فمن المدهش أن بعض الخضار ترفع سكر الدم ارتفاعاً سريعاً وتجعله ينخفض كثيراً سريعاً بعد ذلك. من المدهش أيضاً أن للجزر معيار سكري 92 القريب جداً من معيار الغلوكوز. لذلك فإن تناول عدة جزرات ليس الفكرة المثالية لتناول وجبة خفيفة.

بطاطا اليام الحلوة «المعرّب»

إنك تحتاج إلى طعام يبقى مدة في المعدة والأمعاء الدقيقة. حالما تهضم النشويات إلى سكريات بسيطة هناك فإنها يجب أن تُهضَم وإلاّ فإن الجراثيم في الكولون تسرق منها السكريات وتخمرها وتنتج ثاني أكسيد الكربون والميتان. عندما تهضم الطعام ببطء فإن السطح الماص من الأمعاء الدقيقة يرتشفه مثلما ترتشف المحارم الورقية الماء ويمتصه بالكامل. إذا تناولت كمية كبيرة من السكريات فإنك ستقع في مشكلات غازات.

1- المعجنات الحبلية (سباغيتي): معجنات مصنوعة من حبال مصمتة متوسطة في ثخانتها بين المكرونة والشعيرية. سباغيتي: من اللغة الإيطالية: حبال صغيرة. مشهورة عامياً باسم السباغيني الإيطالي. (المعرّب).

الأكثر من ذلك أن الامتصاص البطيء للسكريات من الأمعاء يجعل الخلايا المفرزة للإنسولين في غدة المثكلة (البنكرياس) تستجيب بشكل أبطأ. لكي نفهم ذلك دعونا ننظر في الحالة المعاكسة. مثلاً عندما تتناول كمية كبيرة من السكر. حالما يمتص السكر إلى الجريان الدموي فإن ذلك يعرض المثكلة (البنكرياس) التي تقول «آه. سكر دم عالٍ! هذ سيئ للعينين والكليتين والشرايين! لا بد أن أقوم بشيء ما وإلاّ تخربت الأوعية الدموية في العديد من الأمكنة الهامة».

عندما تفرز المثكلة (البنكرياس) كمية كبيرة من الإنسولين. يتعامل الإنسولين مع الكمية الزائدة من السكر بجعل عضلاتك وخلاياك الشحمية وكبدك يبتلعون السكر. تشكل العضلات والكبد نشاء الادخار الخاص بها والمسمى بالكولاجين. أتدري ماذا تصنع الخلايا الشحمية؟ نعم. الشحم.

يمكن للكمية الزائدة من النشاء أيضاً أن تجعلك بديناً. لكن على الأقل فإن النشاء لا يجعلك بديناً بسرعة وستشعر بجوع أقل عندما تتناول النشويات لذلك تحصل على حماية مزدوجة من البدانة.

المزيد من فوائد النشاء

هناك فائدة أخرى من تناول النشاء: يمكن للنشاء أن يجعلك تشعر بالشبع في وقت أبكر لأنه يحبس الماء.

لكن عليك ببعض الحذر هنا. يمكن لملعقة كبيرة من نشاء الذرة أن تمتص أربع أونسات (113,4 غراماً) أي نصف فنجان من الماء متحولة إلى هلام كثيف. لا بأس بهذا المعدل. يمكن لمعدتك أن تدبر مزج الهلام وإرساله إلى أمعائك.

لكن يحصل شيء آخر أيضاً عندما تتناول نشاء جافاً يمكنه أن يمتص كمية أكبر من الماء في معدتك. يبقى النشاء صلباً لكنه يكبر ويكبر. فكر بالذي يحصل المعجنات الحبلية (السباغيتي) الجافة عندما تنزل في الماء المغلي. يحصل في معدتك ما يحصل في وعاء المعجنات. إن تناول كمية زائدة من النشاء الجاف (كما في الخبز) دون وجود كمية كافية من السوائل في جهازك الهضمي يشابه تناول طبخ المعجنات

الحبلية (السباغيتي) دون كمية كافية من الماء المغلي. لا يمكن للمعجنات الحبلية (السباغيتي) أن تطبخ وستلتصق بعضها ببعض. النتيجة هي وجود كتلة غير مريحة في معدتك. لن يعجبك ذلك عندما تذهب للنوم.

أعتقد أنه من الأفضل لمعظمنا تناول كمية أكبر من النشويات مما نأكله في الواقع. لكن يجب أن ننتبه لطريقة تناولها خاصة في الوقت المتأخر من الليل.

لا أنصح بشرب كمية كبيرة من السوائل مع طعام العشاء سواء كان ذلك لتسهيل بلع الوجبة أو لملء المعدة بالماء. سيزيد ذلك في عسر الهضم بتمديد أنزيماتك الهاضمة. أنصح بدلاً من ذلك بأن تتناول الطعام ببطء مع مضغه مضغاً جيداً بحيث تمزج كمية كافية من اللعاب مع طعامك. بهذه الطريقة تبدأ في الواقع بهضم طعامك في لحظة دخوله إلى فمك.

أنصح من تجربتي الخاصة بشرب رشفات فقط من السوائل مع وجباتك. تجنب المشروبات مدة ساعة قبل الوجبات وساعة بعدها. سوف يساعد ذلك معدتك قليلاً على خلط وطحن وهضم الطعام.

إن المعدة خلّاط ممتاز للطعام. تحطم تقلصاتها كل شيء إلى جزيئات بمقياس 1 ملم (نحو 1/ 25 من الإنش). ترسل المعدة الطعام المهروس إلى الأمعاء الدقيقة. لن يستغرق ذلك كثيراً إذا دخلها طعام تستطيع التعامل معه: طعام ممضوغ جيداً نسبياً وممتزج بمفرزاتك الهاضمة.

بالطبع، إذا مضغت الطعام مضغاً جيداً فإن ذلك سيساعدك على تناول الطعام ببطء. هذا أيضاً مهم عند المصابين بداء القلس المعدي المريئي.

يستمر معظمنا بتناول الطعام إلى أن نشبع. لكن شعور الشبع تحرضه الهرمونات ولا تتحرر الهرمونات آنياً. يذهب الطعام أولاً إلى المعدة. ينبه ذلك الجهاز الهضمي على إفراز الكوليسيستوكينين. يجعل هذا الهرمون الحويصل المراري يتقلص مما يدفع بعوامل مستحلبة إلى الأمعاء الدقيقة ويساعدك في حل الدسم وهضمها.

هناك دور آخر مهم للكوليسيستوكينين: إنه يرسل إشارة «لقد شبعت» إلى الدماغ

عبر التيار الدموي. يسمي علماء الكيمياء الحيوية ذلك «بالتلقيم الراجع». المشكلة هي أنه يلزم نحو نصف ساعة لكي يؤثر هذا التلقيم الراجع تأثيراً ناجعاً في الدماغ.

تضخ الأمعاء خلال نصف الساعة هذه الكوليسيستوكينين مما يزيد في تركيزه في الدم إلى أن نتلقى في النهاية الرسالة الدماغية التي تأمرنا بالتوقف عن الطعام. في غضون ذلك قد نكون قد أكلنا كمية زائدة من الطعام إذا كنا نأكل بسرعة مثلما يأكل الكثير من الأمريكيين. أو قد نأكل كمية زائدة إذا كنا نشاهد التلفاز أو نقرأ أو نتكلم بينما نحن نأكل ولا نلقي الكثير من الاهتمام لشعور معدتنا. أخيراً، هناك سبب شائع لزيادة تناول الطعام وهو شرب المشروبات الإبتيلية قبل وأثناء الوجبة. تثبط تلك المشروبات اهتمامنا بحيث لا تصل رسالة الشبع حتى إلى مقصدها.

إن تناول الطعام ببطء يجعل مذاق الطعام أطيب. إنه عملية هدوء. أعط السكريات فرصة كي تساعدك على الشعور بالشبع عندما تشبع بالفعل.

الفصل الثامن

الشحوم التي تحتاج إليها والشحوم التي لا تحتاج إليها

ما هي المشكلة في عدم تناول الشحوم؟

دعونا نرجع قليلاً إلى دارة التلقيم الراجع للكوليسيستوكينين ـ تلك التي تعطيك الإشارة بأنك شبعت. هناك مشكلة أخرى ممكنة في هذا الأمر.

لقد ذكرت بأن الكوليسيستوكينين ينتج عندما تكون قد تناولت ما يكفي من الطعام. كان ذلك تبسيطاً شديداً للأمور. يفرز هذا الهرمون بشكل أساسي استجابة للأطعمة الدسمة. إذا لم تتناول أي دسم، كما تنصح به بعض حميات أمراض القلب، فإن جهازك الهضمي سوف يستجيب بإفراز كمية قليلة فقط من الكوليسيستوكينين.

مع هذه الكمية القليلة المنتجة من الهرمون لا يصل إلى التيار الدموي إلا مقدار ضئيل ولا يصل إلى الدماغ إلا مقدار أقل حتى وبذلك فقد لا تشعر أبداً بالشبع مهما كانت كمية الطعام الخالي من الدسم التي تتناولها. ألم تلاحظ نفسك عندما تتناول وجبات خفيفة من البسكويت العقدي (بريتزل[1])؟ ألم تلاحظ أنك تأكل وتأكل ولا يبدو ذلك كافياً؟



البسكويت العقدي (البريتزل) «المعرّب»

ربما كان ذلك داعياً لليأس لكن الأمر أسوأ من ذلك. إذا لم يرتفع مستوى الكوليسيستوكينين فإن حويصل المرارة لن يتحرض وبالتالي لن يتفرغ.

قد تقول «وماذا إذاً؟». «لا تفرز المرارة سوى الصفراء التي ليس لها عمل سوى المساعدة في هضم الدسم».

1ـ البسكويت العقدي (بريتزل): بسكويت على شكل عقد. بريتزل: من اللغة الألمانية: ذراع معقودة على الصدر للصلاة. (المعرّب).

المشكلة هي أنك تصبح أكثر احتمالاً للإصابة بحصيات المرارة إذا لم تتفرغ مرارتك بشكل منتظم أو كامل كما عليها يجب أن تتفرغ. إذا لم تتناول الدسم فإن العصارة الصفراوية لا تعصر من المرارة وجبة بعد وجبة شهراً بعد شهر. لكن الكبد يستمر في إنتاج الأملاح الصفراوية التي تدخل في العصارة الصفراوية. تستمر الأملاح بالتسرب إلى المرارة وتصبح أكثر كثافة وتترسب. يؤدي الترسب إلى تشكل الحصيات المرارة.

قليل الدسم لا خالي الدسم

أنا لا أحبذ وصفات تحضير الطعام خالية الدسم. إن الوصفات في هذا الكتاب قليلة الدسم بحيث إن الدسم يشكل نحو 15 إلى 20 في المئة من الحريرات التي تتناولها. تشير دراسة حديثة عن التمارين الرياضية أنه بالنسبة لشخص وزنة 150 رطلاً (نحو 68 كغ) يمارس التمارين الرياضية بشكل معتدل نصف ساعة في اليوم فإن تناول 30 إلى 40 غراماً من الدسم يومياً مقدار معقول. أما بالنسبة للمرأة التي تزن 120 رطلاً (نحو 54.5 كغ) فإن المقدار المعقول هو 25 إلى 30 غراماً. في هذه الحدود تكون أكبادنا وحويصلاتنا المرارية حرة في إنتاج الصفراء وإفرازها كيفما تشاء.

هناك ملاحظة أخرى حول تناول كمية قليلة من الدسم: يساعد تناول كمية قليلة من الدسم في إنقاص الوزن. ليس هذا موضوع كتابنا لكن إذا كنت تريد إنقاص وزنك فإن زيادة معدل تمارينك الرياضية في الوقت الذي تنقص فيه كمية الدسم التي تتناولها سوف يؤدي إلى نقص الوزن. (ينجح ذلك طالما أنك لا تعوض بتناول كمية زائدة من الأطعمة غير الدسمة).

إذا كنت تريد إنقاص وزنك حاول أن تبقي ما تتناوله من الدسم في حدود 25 غراماً في اليوم عدة أشهر. لا يتطلب ذلك تعديل روتينك في تناول الطعام كثيراً إذا وجدت في هذا الكتاب وصفات تعجبك وتعجب معدتك. لكن لا تحرم جسدك من الدسم نهائياً مدة ستة أشهر أو سنة. يمكن للحصيات المرارية أن تتشكل صامتة وهاجعة وبريئة. أو يمكنها أن تؤلم ألماً شديداً بل حتى أن تسبب أمراضاً تهدد الحياة.

عندما تتناول الحمية قليلة الدسم فإنك ستحصل على الفوائد الأكيدة لإنقاص كمية الدسم التي تتناولها. إذا كان 15 إلى 20 في المئة من الحريرات التي تتناولها يأتي من الدسم فإن كولسترول الدم سيهبط قليلاً على الأغلب ـ ربما بحدود 5 في المئة. تساعد تلك الحمية قليلة الدسم أيضاً على الحفاظ على ضغط دموي منخفض بإبقاء وزنك منخفضاً.

الدسم السيئة



الكانولا (المعرّب)

صار للدسم سمعة سيئة مؤخراً. كانت الدسم المشبعة أول من اكتسب هذه السمعة. تسبب هذه الدسم في رفع الكولسترول وحصول أمراض قلبية. تحول الناس من الحليب كامل الدسم إلى الحليب قليل الدسم ومن الزبدة إلى الزبدة الصناعية (المارجرين) ومن السمن إلى زيت العصفر.

ثم أصبحت الشحوم العديدة غير المشبعة أيضاً من الأعداء. تحولنا من زيت العصفر وفول الصويا وزيت الذرة إلى الزيت الكندي (الكانولا[1]) وزيت الزيتون. وفي النهاية صارت جميع الدسم من الأعداء وتحولنا إلى الزبدة الصناعية عديمة الطعم والأطعمة المصنّعة الخالية من الدسم والجبن المطاطي والبسكويت الناشف.

الصحيح هو أن الكمية الزائدة من الدسم في طعامنا مضر بالصحة، خاصة الدسم المشبعة التي تسبب حصول الأمراض القلبية.

إن الزبدة من الدسم المشبعة جداً وكذلك الجبن والحليب كامل الدسم والمثلجات القشدية (الآيس كريم). إن الشحم البقري مشبع إلى درجة أنه مادة صلبة في درجة الحرارة العادية وليس زيتاً. إنه صلب إلى درجة أن شموع الودك كانت تصنع منه.

1ـ الكانولا: يطلق هذا الاسم على أي من أنواع عديدة من نباتات اللفت ذات البذور التي يستخلص منها الزيت. يسمى زيت الكانولا بالزيت الكندي لصنعه في كندا. (المعرّب).

إن تناول كمية كبيرة من الدسم غير المشبعة يزيد أيضاً في مستويات الكولسترول وحصول الأمراض القلبية. لا يمكنك أن تستبدل الزبدة بالزيوت العديدة غير المشبعة وتستمر بقلي كل ما تتناوله من طعام. إن الحمية الأمريكية القديمة ـ التي تعني أن نسبة الدسم تشكل 40 في المئة من الحريرات المتناولة هي بصراحة حمية قاتلة. لكن ليست هذه هي نهاية القصة. الحقيقة هي أننا نحتاج حاجة ماسة إلى الدسم لكن يجب أن يكون هذا الدسم من أنواع معينة.

تناول الطعام قليل الدسم

إن الحمية التي يعطي الدسم فيها 20 في المئة من الحريرات لا تعني أن الدسم يشكل خمس وزن الطعام. لا يمكنك أن تضع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مقابل كل أربع ملاعق من المعجنات المطبوخة والحصول على حمية يشكل الدسم فيها 20 في المئة من الحريرات. نعم يشكل الدسم 20 في المئة من وزن الوجبة الحمية لكنه من ناحية الحريرات يشكل 70 في المئة!

هاكم السبب. يوجد الدسم في معظمه غير منحل في الماء (عدا عن دسم الحليب). الدسم أقل كثافة قليلاً من الماء لكن ملعقة الطعام من الدسم أو الزيت أو الزبدة أو الزبدة الصناعية (المارجرين) تحتوي على 100 إلى 120 حريرة.

الدسم حمية الـ 20 في المئة دسم يعطي 20 في المئة من حريرات الحمية. لذلك يجب أن يوازي ملعقة الطعام من زيت الزيتون ما يعادل 400 حريرة من المعجنات. إن المعجنات كسائر الأطعمة النشوية مميهة ـ أي تميه بالماء ـ قبل أن تؤكل.


خبز الشرائح (المحمّص)

إن 400 حريرة من المعجنات الجافة تصبح رطلاً (نصف كغ) من المعجنات المطبوخة. يجب أن تأكل كامل العجينة لكي يكون 20 في المئة من الحريرات قد جاء من زيت الزيتون.

انظر للأمر بطريقة أخرى. ما هي كمية الزبدة التي تستطيع أن تضعها على شريحة الخبز (خبز الشرائح) لكي تحصل على وجبة خفيفة يبلغ مقدار الدسم

فيها 20 في المئة من الحريرات؟ يوجد في شريحة الخبز الأبيض العادي نحو 70 حريرة. تستطيع إذاً أن تضع ما يعادل 18 حريرة من الزبدة. أي ما يقارب نصف ملعقة شاي.

هل وضعت في حياتك نصف ملعقة شاي من الزبدة على شريحة كاملة من الخبز؟ جرب ذلك يوماً ما وستجد الوجبة هزيلة نوعاً ما. ستجد الخبزة جافة.

لذلك فإننا سوف نختار الطريقة التي نجعل الدسم في حميتنا يعطي 20 في المئة من الحريرات. لن نضيع المقدار المسموح به على منتجات الخبز المليئة بالزيت والدسم. لا طائل من تضييع ما يسمح لنا به من الدسم في أشكال خفية من الدسم حين نريد أن نستعمل الدسم لتحقيق هدفين أساسيين: النجاة والمتعة.

الدسم الجيدة

هناك حاجة حيوية لأنواع معينة من الدسم في أجسادنا. للأسف فإن عدداً محدوداً من الأطعمة الحاوية على الدسم والمتوافرة بسهولة في متاجر بيع الطعام تحتوي على الحموض الدسمة التي تساعد على سلامة الأغشية الخلوية وعلى توازن المواد الكيميائية الضرورية في الجسم. وإذا لم نحصل على هذه «الدسم الجيدة» فإننا نصاب بتناذرات العوز.

إن أشهر تناذرات العوز الغذائي هي التي تنتج عن عوز الفيتامينات. نصاب على سبيل المثال بالبثع (الأسقربوط) عندما لا نتناول سوى كمية ضئيلة من الفيتامين سي. كان البثع يقتل البحارة الذين يتناولون حمية خالية من الفواكه شهراً بعد شهر. اكتشفت البحرية الإنكليزية أنه يمكن الوقاية من الإصابة بالبثع بتناول الليم، وهو نوع من الليمون الأخضر الحامض. ومن هنا صار البحار الإنكليزي يلقب بالليمي. بنفس الشكل ينتج الرخد (كساح الأطفال) عن عوز الفيتامين د، بينما ينتج داء البري - بري عن عوز الثيامين، وهكذا دواليك. اكتشفت أمراض العوز هذه قبل نحو مئة عام خلت.

أما تناذرات عوز الدسم فهي أكثر خفاء ولم تتحدد ملامحها جيداً في البشر مثلما تحددت ملامح تناذرات عوز الفيتامينات. لحسن الحظ فإننا نعرف الكثير عن

مركبين دسمين ضروريين. نعرف أن عوز حمض اللينوليك في الحمية يمكن أن يسبب طفحاً جلدياً يشبه الأكزيما كما يسبب العشرات من المشكلات الجسدية الأخرى بما فيها إسقاط الحمل. كما أن عوز حمض ألفا لينولينيك يسبب مشكلات أكثر خفاء بما في ذلك تغيرات عصبية ونفسية.

درس العلماء حاجات الحيوانات من الحموض الدسمة. عندما يحرم جرذ المختبر اليافع الذي ينمو من حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك فإن الحيوان يبدي بشكل شبه فوري علامات عوز الدسم. من البديهي أنه لا يمكن إجراء مثل هذه التجارب على البشر، لذلك لا نعرف بعد الحاجة الدقيقة من الحموض الدسمة.

يقدّر يودو إيراسموس الخبير في حاجات الجسم من الحموض الدسمة أن الحاجة اليومية الدنيا للكهول اللازمة لمنع تناذرات العجز هي 3 إلى 6 غرامات من حمض اللينوليك في اليوم. كما يقدّر أن البشر يحتاجون إلى خمس إلى نصف تلك الكمية من حمض ألفا لينولينيك. ينصح يودو بتناول 9 إلى 18 غراماً من حمض اللينوليك و 2 إلى 9 غرامات من حمض ألفا لينولينيك كجرعة يومية مثالية.

يتناول الناس في الحميات القلبية الصارمة مقداراً ضئيلاً قد لا يزيد عن 12 غراماً من الدسم في اليوم. لكن مقدار حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك في مصادر الدسم في حميتنا التي تحتوي على أكثر الحموض الدسمة ضرورة لا يتجاوز النصف. لذلك ففي الحمية التي تحتوي على 12 غراماً من الدسم لا نحصل على أكثر من 6 غرامات من الحموض الدسمة الضرورية. بعبارة أخرى، عندما تتبع حمية تنقص الدسم فيها جداً فإنك بالكاد تحصل على مقدار حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك اللازمين لمنع تناذرات العوز، كما أنك بالتأكيد لا تحصل على الكمية المثالية من الحموض الدسمة الضرورية.

كيف يمكن أن نلبي حاجاتنا من الحموض الدسمة الضرورية ونحسن في نفس الوقت قلوبنا؟ إن بعض الدسم مفيدة لنا عندما تؤكل بكميات معتدلة. يوجد بالإضافة لحمضي اللينوليك والألفا لينولينيك، وهما من الحموض المتعددة غير

المشبعة، مجموعة أخرى سميت «الحموض الدسمة الوحيدة غير المشبعة» أو مجرد الحموض الوحيدة غير المشبعة الجيدة.

يسهل هذه الأيام الحصول على مصادر للحموض الدسمة الوحيدة غير المشبعة: زيت الزيتون والزيت الكندي (زيت الكانولا). اجعل هذين الزيتين أساس ما تتناوله من الدسم وعندها تحصل على نسبة عالية من حمض دسم وحيد غير مشبع جيد يسمى حمض الأوليك. يساعد هذا الحمض في تجنب الهجمات القلبية والسكتات الدماغية بإبقاء مستوى الكولسترول منخفضاً.

يمكن للزيت الكندي (زيت الكانولا)، لكن ليس زيت الزيتون، أن يقدم فائدة أخرى. يتشكل نحو 30 في المئة من الزيت الكندي (زيت الكانولا) الطازج من الحمض الدسم الضروري اللينوليك بينما يتكون 7 في المئة منه من الحمض الضروري الآخر ألفا لينولينيك.

تنزلق الجزيئات في هذه الحموض الدسمة على بعضها البعض بسبب تركيبها الكيمائي المعقد. وتذوب هذه الدسم في درجة حرارة أقل وتتجمع بطريقة مختلفة بالمقارنة مع الحموض الدسمة المشبعة. لذلك فهي زيوت في درجة الحرارة الطبيعية ـ وليست صلبة كما هي الحال في الزبدة والشحم الحيواني ـ ويساعد ذلك على إبقاء الأغشية الخلوية أكثر مرونة.

نحن بحاجة إلى حموض دسمة مثل حمض اللينوليك وحمض ألفا لينولينيك لتشكيل البروستاغلاندينات والمواد الكيميائية الضرورية الأخرى التي تنظم كيفية عمل الخلية. وهذا جزئياً هو ما يجعلها ضرورية جداً.

يصعب عند تناول حمية قليلة الدسم الحصول على كمية كافية من الحموض الدسمة والحصول على النسب الصحيحة من هذه الحموض بحيث تعمل مع بعضها بشكل فعّال. تكون هذه الحموض ممددة تمديداً زائداً في معظم الشحوم التي نألفها. الأسوأ من ذلك هو أن عملية تنقية الزيوت حتى تصبح صافية وبلا لون تقريباً تخرب الحموض الدسمة الضرورية الموجودة فيها.

إن التصنيع بهذا الشكل يجعل الزيوت عرضة للحرارة والهواء، خاصة الأوكسجين في الهواء.

إذا أردت رؤية الأكسجة وهي تحصل انظر لما يحصل للطلاء المصنوع من زيت بذر الكتان. بعد يوم واحد من تعرضه للهواء يتبلمر الزيت المتعدد غير المشبع الموجود في الدهان الزيتي المنزلي المعتمد على زيت بذر الكتان بواسطة الهواء ليصبح هلاماً قوياً يقاوم الشمس والماء سنوات عديدة.

يؤثر أي تعرض للهواء في الطعام تأثيراً مماثلاً ـ يخرب الدسم المتعددة غير المشبعة. للأسف فإن ذلك ما يحصل لحمضي اللينوليك وألفا لينولينيك في عمليات التصنيع التجارية للزيوت. تسخن الزيوت تسخيناً زائداً وتتعرض للهواء ومن ثم تصفى. تخرج الزيوت نقية ونظيفة. لكن تلك الحالة النقية النظيفة ليست هي الحالة المثالية لتقديم الحموض الدسمة الضرورية.

لكن توجد هنالك مصادر تجارية للحموض الدسمة الضرورية. تعتبر أنواع البندق النيئة غير المحمصة وغير المشوية مصادر جيدة. كذلك الزيوت الطازجة المضغوطة ـ بالبرودة. تصنع شركة هاين أنواعاً كثيرة منها تسمى الزيوت المستخلصة بالنبذ ـ الضغط. اشتر الزيت الكندي (زيت الكانولا) المستخلص بالنبذ ـ الضغط وأبق الغطاء على العلبة واحفظها في البراد.

جرب بغرض التنويع أنواعاً أخرى من الزيوت المستخلصة بالنبذ ـ الضغط. تحتوي زيوت الجوز وبذور القمح في تكوينها على ما يقارب من 50 في المئة من حمض اللينوليك و5 في المئة من حمض اللينولينيك. ينطبق نفس الشيء على زيت فول الصويا. (لكن زيت الصويا يحتوي على مقدار أقل من حمض الأوليك الوحيد غير المشبع الجيد، لذلك فأنا أفضل شخصياً الزيت الكندي (زيت الكانولا). كذلك فإن زيت الزيتون مفيد أيضاً كمصدر للحموض الدسمة الضرورية لكن مع أنه يحتوي على حمض اللينوليك فإنه لا يحتوي على حمض ألفا لينولينيك.

فكر في متع الدسم

دعونا نتحدث الآن عن المتعة التي يجلبها الدسم. للدسم دور أكبر بكثير من مجرد تطرية الكعكة الحلقية المحلاة لكي تنزلق بسهولة في الحلق. نعم، يعطي الدسم قواماً طرياً لطيفاً للأطعمة. كذلك فإن بعض الدسم تضيف نكهة جيدة. على سبيل المثال تعطي الزبدة مزيجاً من الطعم الحلو والطعم الشبيه بالجبن وبعض الحموضة. ويبدو أن شحم البقر والدجاج يقويان من نكهة هذين النوعين من اللحوم.

لكن هذه الدسم السيئة المضرة للقلب ليست حتمية للحصول على المذاق الطيب المذكور. تعطي وصفة تحضير مدهون الخبز في هذا الكتاب جميع مزايا طعم الزبدة. كما يمكن الحصول على نكهة البقر أو الدجاج التي يعطيها دسمهما باستخدام بلورات المرق بتراكيز أعلى من المعتاد ورش الوصفة بمقويات الطعم. هناك محضر اسمه نوسولت وهو مزيج جيد من ملح بديل عن ملح الطعام المركب كيميائياً من كلور الصوديوم (البديل مركب كيميائياً من كلور البوتاسيوم) ومن غلوتامات البوتاسيوم الذي هو مقوي للطعم. هناك معزز آخر جيد للطعم عبارة عن محلول مائي للصويا يسمى أمينات براغ السائلة[1] وهو يحتوي على الغلوتامات في محلوله ذي الطعم المالح مع أنه يحتوي فقط على كميات معتدلة من الملح فيه.

أحد أهداف هذا الكتاب هو مساعدتك في عدم الشعور بالحرمان من الدسم المشبعة. تحقق الخدع التي ذكرتها كثيراً من هذه الأهداف. جربها وانظر النتائج بنفسك.



أمينات براغ السائلة (المعرّب)

1ـ براغ ليكويد أمينوس: اسم تجاري معناه أمينات براغ السائلة. سائل بروتيني مركّز مكون من حموض أمينية ضرورية متنوعة معبئة في زجاجات «المعرّب»

الفصل التاسع

العامل البروتيني

لقد تربينا طوال عمرنا على تناول المزيد من البروتينات. حيث يُعد أن اللحم والحليب والبيض والجبن هم وحدات بناء النمو والصحة الجيدين. «لن تنمو إذا لم تشرب الحليب». «يجب عليك أن تأكل كل اللحم في صحنك قبل أن أعطيك أية حلويات!»

لقد كان ذلك في الواقع خطأ شائعاً. يجب على كليتيك أن يعملا عملاً زائداً للتخلص من النتروجين الزائد الموجود في الحمية عالية البروتين. هناك احتمال بأن يجعلك البروتين بديناً. وبالتأكيد فإن تناول كل تلك الكمية من اللحم ليس ضرورياً.

إن حاجتنا من البروتينات أقل بكثير مما حددته وكالة الدواء الأمريكية سابقاً، وهي الوكالة التي تصدر التوجيهات الغذائية.

عوضاً عن 100 أو 70 غراماً في اليوم، فإن كل ما يحتاجه الكهل هو 30 غراماً في اليوم وهو ما يوجد في طبق واحد من رقائق الحبوب الكاملة وحصة من الفاصولياء أو البازلاء. يعطينا ذلك كامل المكونات البروتينية، أي الحموض الأمينية الضرورية، التي نحتاج إليها للوقاية من عدم التوازن الغذائي ليوم كامل. هذا صحيح. لا حاجة للحليب أو الجبن أو اللحم أو البيض.

وجد مؤخراً أن القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) مصدر بروتيني أفضل من اللحم! (عند مقارنة غرام بغرام) كيف يمكن أن يكون ذلك؟

دعونا نرجع إلى الكيمياء الحيوية. تشبه جزيئات البروتين سواراً طويلاً جداً من قطع الحلي الصغيرة حيث يتكون كل جزيء من مئات بل ألوف من «الحلي». هناك عشرون نوعاً فقط من الحلي (حموض أمينية). مهما كان كبر حجم البروتين. تتعلق كل حلية بوصلة إلى السلسلة وهي مرتبطة بها أشد من ارتباط قطع السلسلة مع بعضها البعض.

عندما تتناول البروتينات فإن أنزيماتك الهاضمة (بدءاً من اللعاب) تعمل على تفكيك هذا البروتين. حيث أنها تميّه الارتباطات بين قطع السلسلة. يحرر ذلك الحموض الأمينية. ثم تمتص الحموض الأمينية من قبل بطانة الأمعاء.

لذلك لا تهم مدى مشابهة المصدر البروتيني لجسدك. ليس ذلك هو ما يجعل البروتين جيداً. إن ما يجعل البروتين جيداً هو فقط مكوناته من الحموض الأمينية التي تتحرر منه عند الهضم.

إن الحموض الأمينية الضرورية هي أهم الحموض الأمينية التي تتحرر. وهي عبارة عن ثمانية حموض لا نستطيع أن نشكلها في الكبد من حموض أمينية أخرى.

بعض البروتينات غير متوازن توازناً كافياً. فالجيلاتين غني بثلاثة حموض فقط من بين العشرين حمضاً! يفتقر بروتين الذرة إلى الحمض الأميني الضروري الليزين. إن معظم رقائق الحبوب فقيرة بالبروتين (نحو 10%) وتوازن محتواها من الحموض الأمينية الضرورية ليس جيداً بما يكفي. لكن دعم الرقائق بالبقول (فاصولياء، بازلاء، فستق) يعطيها توازناً جيداً من الحموض الأمينية.

لذلك دعونا نضع الأطعمة الحيوانية الغنية بالبروتين في مكانها الصحيح. إن هذه الأطعمة مثيرة ولذيذة ومذاقها رائع لكنها ليست سلعاً أساسية. لكن إذا لم تتناول أياً منها فقد تحس بأنك محروم إذا كنت معتاداً على تناول اللحم يومياً.

لكن لا تظن أنه عليك أن تجعل البروتين جزءاً كبيراً من طعامك لكي تقوم من على المائدة وأنت شبعان ومسرور. لا يلزم أن يكون لحم البقر أساس الوجبة، أي لا يلزم أن تبني الوجبة حول قطعة اللحم الكبيرة. ليس هناك قانون ينص على أن قطعة اللحم يجب أن تكون العنصر الأساسي في منتصف الطبق. إن أونسة واحدة (28.35 غراماً) من اللحم الهبر يمكن أن يجعل الوجبة الصينية رائعة المذاق.

ما الذي يلزم وما الذي لا يلزم

هناك جدال آخر يستعر حول الحاجة البروتينية. يتعلق الجدال بالمعيار السكري الذي ذكرته سابقاً.

ربما تكون قد ظننت أن الأطعمة الحاوية على السكريات فقط هي التي لها معيار سكري - أي أنها هي الأطعمة الوحيدة القادرة على رفع سكر الدم.

ليس الأمر كذلك! يمكن أن تتحول معظم الحموض الأمينية المتحررة من الأطعمة الغنية بالبروتين إلى الغلوكوز في الكبد عندما يزيد الوارد من البروتين عن الحاجة الدنيا من البروتينات اللازمة للحفاظ على مستويات الحموض الأمينية في المستوى الكافي في الجسم. لكن ذلك يجب أن يعني أن المعيار السكري للأطعمة الغنية بالبروتين منخفض، أليس كذلك؟ فحيث أن البروتينات يجب أن تهضم ومن ثم يتم التعامل معها في الكبد قبل أن تستطيع تشكيل السكر فإن تناول المزيد من البروتين يجب أن يخفض المعيار السكري لوجباتنا.

كما ذكرت سابقاً، فإنه كلما انخفض المعيار السكري للطعام قل رفعه لسكر الدم ومستويات الإنسولين. يصح ذلك ليس فقط بالنسبة للفواكه والخضار والأطعمة السكرية بل يصح أيضاً للأطعمة الغنية بالبروتين. على سبيل المثال فإن المعيار السكري للبن العادي وهو شكل نموذجي لمنتجات الحليب يبلغ 36 فقط، أي أقل من أي من الأطعمة المكونة من السكريات المعقدة مثل الأرز والبطاطا والخبز.

يبلغ المعيار السكري لفول الصويا وهو زعيم بروتينات البقول 15 فقط. كذلك فإن معيار السمك واللحوم منخفض أيضاً. حتى منتجات اللحوم المحلاة مثل النقانق لها معيار سكري يبلغ 28 فقط.

الأهم من ذلك أن ما يؤخذ بعين الاعتبار هو المعيار السكري الشامل للحم وليس المعيار السكري لأي من مكوناته على انفراد. يبقى المعيار السكري لوجبة خفيفة مؤلفة من كأس من اللبن العادي (معياره السكري 36) منخفضاً حتى لو أضيف له ملعقة صغيرة من العسل (معياره السكري 87). لذلك فإن إضافة المزيد من البروتين إلى الوجبة قد يساعد في منع الإحساس بالجوع بعد ساعتين من تناول الطعام حتى لو لم يكن البروتين لازماً لتعويض الحموض الأمينية التي يحرقها الاستقلاب.

تفيد إضافة الأطعمة الغنية بالبروتين فائدة أخرى. حيث إنها تحرض تحرر الغلوكاكون من المعثكلة (البنكرياس) إلى التيار الدموي. يعمل الغلوكاكون عملاً

معاكساً لعمل الإنسولين رافعاً مستوى السكر في الدم حيث يحرر السكر من الغليكوجين المخزون ويحرر الدسم من الخلايا الشحمية. لذلك ليس فقط أنك لا تشعر بالجوع بعد ساعتين من الوجبة بل أنك تشعر بالرضى أيضاً لأنك تملك طاقة كافية للتفكير والعمل.

ما هو إذاً مستوى البروتين الذي يجب أن نطمح إليه؟ ليس ذلك واضحاً بعد. يشكل مقدار الحمية المنصوح به والبالغ 30 غراماً في اليوم أقل من 10 في المئة من الحريرات. حتى رقائق الحبوب تحتوي على مقدار أكبر من هذا.

ينصح حالياً بالنسبة للرياضيين الذين يتمرنون تمريناً قاسياً تناول حمية بروتينية تعطي 30 في المئة (من الحريرات). وإلى أن يعطينا الخبراء مقدار البروتين الذين يجب أن نتناوله، نحن غير الرياضيين المتمرسين، فإن المعطيات عن أمراض القلب تقنعني بالاستمرار بتناول أقل مقدار ممكن من الأطعمة الغنية بالبروتين. سأتناول فقط ما يكفي لأشعر بالرضى.

ستستمر مصادري من الطعام الغني بالبروتين المصادر التي تحتوي على أقل مقدار ممكن من الدسم، خاصة الدسم غير المشبعة. هذا يعني تحديد اللحوم إلى أقصى حد مثلما يحددها أكثر المهتمين بقلوبهم. إذا كنت تريد تناول الدجاج فإنني أنصحك باللحم الأبيض دون الجلد. تجنب اللحوم الحمراء عدا عن أونسة (28,35 غراماً) أحياناً من اللحم الخالي من الدهن لإعطاء النكهة لطبخة متنوعة.

ليس هناك ضرورة في الواقع لتناول اللحوم المصنعة. لكن إذا كان لا بد لك من ذلك فجرب منتجات الديك الرومي المدخنة قليلة الدسم بمقدار يكفي فقط لإعطاء النكهة للأطباق المنوعة.


جبن الأكواخ «المربّ».

أنا أتناول في حميتي الخاصة سمكاً هبراً مرتين في الأسبوع. ومن بين منتجات الحليب أبحث عن الأنواع عديمة الدسم مثل جبن الأكواخ عديم الدسم أو اللبن عديم الدسم. أتناول بياض البيض أو بدائل البيض عوضاً عن البيض. وبدلاً من اللحم أفضل الأطعمة

الغنية بالبروتين مثل زبدة الصويا قليلة الدسم والفاصولياء والبرغر النباتية (الفلافل) والنقانق النباتية.

إذا شعرت بالجوع بين الوجبات فإنني أتناول وجبة خفيفة من طعام ذي معيار سكري شامل منخفض: تفاحة أو نصف فنجان من اللبن عديم الدسم مع ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الفركتوز وشريحة من الفواكه وربما بعض القرفة أو بذور القمح أو الفانيلا.

الفصل العاشر

الحصول على الفيتامينات والمعادن

ماذا ستقول لو طلب منك أن ترد بصحيح أو خطأ على عبارة: يمكن لحبة الدواء أن تعطيك جميع الفيتامينات التي يعرفها العلم.

الجواب في الواقع هو: صحيح. لكن هذا الجواب مضلل رغم صحته.

يعرف العلم جميع العوامل العضوية المساعدة التي لا نستطيع أن نصنعها في أجسادنا والتي نحتاج إليها في استقلابنا الأساسي. في الحقيقة، هذا وصف جيد للفيتامينات التي نعرف اليوم الكثير عنها. الأنزيمات جزيئات عضوية تساعد الأنزيمات في أجسادنا على تسهيل التفاعلات الكيميائية.

لكن العلم لا يزال في بداياته حين يتعلق الأمر بمعرفة جميع العوامل المساعدة التي نحتاج إليها للقيام بعمليات كيميائية حيوية دقيقة وخفية تخلصنا من السرطان والأمراض الأخرى في وقت لاحق من الكهولة. تتضمن قائمة هذه العوامل مضادات الأكسدة والفلافونوئيدات والجزرانيات والتيربينات والسسكويتيربينات والليكوبينات وعديدات الفينول .. ويبدو أن طول هذه القائمة يزداد باستمرار كل شهر .

مع ذلك فإن طول قائمة مصادر هذه المركبات لا يزداد. توجد جميع هذه المركبات إضافة إلى مركبات أخرى عديدة في النباتات الشائعة التي نتناولها.

تدل بعض الدراسات العلمية الحديثة على أننا بحاجة إلى تناول أنواع عديدة من الخضار والفواكه للحصول على هذه العوامل المساعدة والحفاظ على كمية كافية منها للاستفادة فائدة عظيمة منها. القائمة هي نفس القائمة القديمة التي ربتنا أمهاتنا عليها: الخضراوات الورقية، الخضراوات الصفراء أو البرتقالية، والحبوب الكاملة والخضراوات التي تعطي الكثير من الفضلات.


الكرنب «المجرّب»

وكما علمني أستاذي في جامعة وسكونسين: إذا كنت تريد إيجاد عاملاً مساعداً جديداً للحصول على نمو أفضل أو للحصول على حماية أفضل من مرض ما، فإن كل ما عليك القيام به هو طحن بعض السبانخ والبدء في اختبار المطحون وتنقيته. بالطبع هناك خضراوات أخرى عديدة عدا السبانخ. تشتمل ألذ أطباق السلطة على الكثير من هذه الخضراوات ـ الكرنب، أوراق الشمندر، الهندبا البرية، البقل وحتى الطرخون.


الشمندر «المجرّب»

تسهم الخضراوات الصفراء مثل القرنبيط والجزر والبندورة إسهامها الخاص في تلبية حاجاتنا الغذائية. لا عجب أن الجزر هو أفضل مصدر طبيعي للجزرانيات (الكاروتينات).

يشجع الجزر على انتشار أفكار مخربة غير صحيحة سياسياً: وهي أن طبخ الخضراوات مفيد لصحتك. يزيد طبخ الجزر من الجزرانيات المتوافرة للهضم. (هذا لا يعني بالطبع أن الطبخ يزيد دائماً في القيمة الغذائية التي يقدمها لنا طعامنا. أنصح عادة، على عكس الجزر، بطبخ الأطعمة بالحد الأدنى، ليس فقط لأن معظم الطعم يظهر بهذه الطريقة أو لأن ذلك يوفر الوقت ولكن بسبب أن بعض الفيتامينات تتهدم بالحرارة).

على سبيل المثال، قد تكون قد قرأت بأن الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) يخرب الفيتامينات. إذا طبخت الخضراوات بالطريقة التي تقدمها كتيبات الإرشاد بالطبخ على معيار «العالي» طوال عملية الطبخ فإنك ستخسر بعض الفيتامينات. إضافة إلى أن الطبخ بهذه الطريقة لا تعطي الكثير من الوقت بالمقارنة مع تسخين الخضار إلى درجة الغليان ومن ثم الاستمرار في طهيها في درجة الغليان إما في فرن الأمواج الدقيقة على مرحلتين أو على الموقد.

هناك أربع طرق على الأقل تستطيع أن تطبخ الخضار بها دون أن تهدم المواد الغذائية الموجودة فيها. بالإضافة إلى استعمال فرن الأمواج الدقيقة يمكنك أن تطبخها على نار هادئة أو أن تقليها مع التحريك أو أن تقليها بسرعة في الدسم أو تبخرها.

تناول الفواكه

تظهر الدراسات أكثر فأكثر أن الفواكه تقدم لنا أكثر من مجرد السكر والمواد السكرية الأخرى. الفريز (الفراولة) على سبيل المثال غني بألياف قابلة للانحلال ممتازة لخفض الكولسترول. يحتوي نصف كأس من الفريز على ألياف أكثر من زبدية من الشوفان كما أن الفريز يحتوي على الليكوبينات بكميات كبيرة. قد تكون مضادات الأكسدة التي عرفت أهميتها في وقت حديث نسبياً مهمة في التخلص من الأمراض التنكسية التي تظهر مع تقدم العمر. للأسف فإن وكالة الدواء الأمريكية لا تزال تسمح باستعمال كمية كبيرة من مضادات الحشرات على الفريز إلى درجة أنك تستطيع أن تحس بطعم هذه المواد. من الأفضل شراء الفريز العضوي الذي لا تستعمل عليه المواد الكيميائية.

التفاح هو المصدر الأساسي لأحد الفلافونوئيدات. والفلافونوئيدات صنف آخر من مضادات الأكسدة يحمي من تصلب الشرايين والأمراض التنكسية الأخرى. تحصل الخضراوات الصفراء والبرتقالية على لونها من الجزرانيات (كاروتينات) وهي مصدر الفيتامين آ ومضادات أكسدة ممتازة في نفس الوقت.

تحتوي بعض الفواكه حتى على عوامل مساعدة أخرى غريبة لا توجد في أي مكان آخر. البروميلين الموجود في الأناناس هو أحد هذه العوامل.

كما أن الفواكه قد تساعد في عملية الهضم، كما هي الحال في أنزيم البابائين الهاضم للبروتين الموجود في البطيخ الهندي البرتقالي (البابايا).

الفواكه بالتأكيد مصدر جيد للعديد من المعادن، على سبيل المثال فإن الموز والبرتقال غنيان بالبوتاسيوم خاصة.

البطيخ الهندي البرتقالي
"بابايا".

وبشكل عام تعد أهمية الفواكه اليوم معادلة لأهمية الخضراوات في الحصول على تغذية جيدة. لا يمكن للفواكه أن تحل محل الخضراوات الورقية المريضة لكن للفواكه أهميتها الخاصة. يجب عليك بشكل عام أن تحاول الحصول على اثنتي عشرة حصة من الخضار والفواكه كل يوم.

يحتوي القليل من الفواكه المدارية على نسب عالية من الدسم المشبعة. لا توجد في هذا الكتاب أية وصفة تحتوي على جوز الهند أو الأفوكادو. لكن ليس هذا حصراً مطلقاً. لن تضرك كمية قليلة من هذه الفواكه أكثر من الدسم المشبعة في الزبدة على سبيل المثال.

الحاجات الحقيقية من المعادن، والمعادن السامة

المعادن بالغرام:

المعادن الغذائية الأساسية الأربعة هي الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنزيوم. أي أننا نحصل على كمية كبيرة منها بالمقارنة مع المعادن الأخرى. هناك عنصر سيئ واحد بين هذه العناصر هو عنصر الصوديوم. لذلك دعونا نتحدث عنه أولاً.

لا يفيدنا **الصوديوم** الموجود في الحمية سوى في تضخيم طعم الأطعمة. تحتاج خلايانا إلى الصوديوم لكن خارج الغشاء الخلوي بشكل أساسي. تملك الخلايا في الواقع مضخة تبقي معظم الصوديوم خارجها.

نحتاج إلى الصوديوم في الدم للحفاظ على توتره كما نحتاج إليه في جميع السوائل التي تحيط بخلايانا. إذا وضعت الخلايا في وسط فقير بالصوديوم فإنها تفقد معادنها وتنتفخ تماماً كما يصبح لون الجلد حليبياً ويتجعد عندما يتعرض للماء الصرف مدة طويلة. لكننا لا نحتاج سوى للقليل من الصوديوم في الحمية لأن الكلى تحفظ الصوديوم الموجود أصلاً في أجسادنا. حتى العرق يتأقلم مع الوقت. إذا تناولنا كمية أقل من الصوديوم فإن العرق الذي نتعرقه يصبح أقل ملوحة.

من الصعب جداً تجنب الصوديوم في الحمية. إن معظم أنواع الحساء غنية جداً بالصوديوم، بمقدار عدة غرامات في كل حصة، ونستطيع عادة تذوق ملوحتها. لكن هل تعلم أن معظم أنواع الخبز أيضاً تحتوي على مقدار عالٍ من الصوديوم؟

أم هل كنت تتوقع أن الحليب والجبن وحتى جبن الأكواخ غنية بالصوديوم؟ كذلك فإن أنواع شطائر اللحم (البرغر) التجارية والدجاج المشوي أو المقلي والأطعمة الصينية والإيطالية غنية جميعاً بالصوديوم.

في الواقع، إن كل المنتجات التجارية عدا عن بعض العناصر المختارة مثل السلطات والبطاطا المشوية تحتوي على الصوديوم. (حتى السلطة تحتوي على كميات ضخمة من الصوديوم إذا تناولتها مع متبلات السلطة). يستهلك الأمريكيون عادة 10 غرامات من الصوديوم في اليوم.

يستهلك بعض اليابانيون أكثر حتى من ذلك. يستهلك سكان القرى الساحلية حتى 40 غراماً من الصوديوم في اليوم. لذلك فإن معدلات السكتة الدماغية عالية جداً عندهم.

تسبب الحمية الأمريكية أيضاً بمستوياتها العالية من الصوديوم الأمراض القلبية الوعائية. يرتبط ذلك بارتفاع الضغط الدموي المضر بالشرايين ضرر التدخين لها. يخرب ارتفاع الضغط الدموي بطانة جدار الشريان مباشرة. يبدأ هنالك الالتهاب ويمكن أن تتحطم الفقاعات الدسمة مسببة أذية مفاجئاً بسدها الشرايين الصغيرة مثل الشرايين الإكليلية. يحاول الشريان حماية نفسه بوضع قطع ضماد على المناطق المتأذية. لكن الرقعة تنمو وتصبح ليفية وتعمل كعمل الورم حيث تنمو محلياً بامتصاصها الكولسترول. ذلك هو تصلب الشرايين المسبب للموت بالهجمات القلبية والسكتة الدماغية.

لا يوجد ارتفاع الضغط الشرياني عملياً في المجتمعات التي لا تتناول سوى كمية ضئيلة من الصوديوم. المشكلة هي أنك يجب أن تقطن في غابات الأمازون المطرية أو أن تعمل كعامل زراعي في آسيا لكي تقلل تناولك من الصوديوم إلى الحد الذي لا تصاب معه بارتفاع الضغط الشرياني.

يمكنك أن تعارض عادات المجتمع هنا في أمريكا وأن تخفض ضغطك الدموي بتجنب الصوديوم، لكن ربما كان عليك أن تتناول كمية ضئيلة تقدر بـ 500 ميلي غرام من الصوديوم يومياً لكي تنجح في ذلك. يعادل ذلك نحو 1.3 غراماً من الملح فقط.

لكي تقوم بذلك يجب عليك أن تجد خبزاً خالياً من الملح أو أن تخبز خبزك بنفسك، وألاّ تتناول في مطاعم الطعام السريع أو المطاعم العادية، وألاّ تشتري من قسم الطعام المثلج في متاجر الطعام وألاّ تأكل أياً من مشتقات الحليب.

تحتوي الحمية قليلة الصوديوم التي توصف لمرضى ارتفاع الضغط الدموي أو مرضى الكلية على 2 إلى 4 غراماً من الصوديوم يومياً. ظهر حديثاً أن هذه الحمية لا تخفض الضغط الدموي انخفاضاً ذا طائل في مرضى ارتفاع الضغط الدموي.

لكننا الآن في وسط جائحة من ارتفاع التوتر الشرياني 15 إلى 25 في المئة من الكهول الذكور مصابون به حسب المجموعة العرقية والاجتماعية التي ينتمي لها الفرد.

أظهرت إحدى الدراسات أن الحمية المقيّدة للصوديوم تترافق مع معدل أعلى من الهجمات القلبية. كانت خلاصة الدراسة تشير إلى أن التقييد الشديد للصوديوم يسبب زيادة إفراز هرمون الرينين الذي يرفع الضغط الدموي ويساعد الجسم في الحفاظ على الصوديوم حين الحاجة. كما أظهرت دراسة حديثة أخرى أن تقييد الصوديوم يزيد من نسبة الإصابة بالحصيات الكلوية.

إذاً ما الذي تستطيع القيام به عملياً؟

يمكنك أولاً أن تبقي المقدار الذي تتناوله من الصوديوم منخفضاً بشكل معقول، أي أكثر من 4 غرامات وأقل من 10 غرامات يومياً حتى لا تصاب بالسكتة الدماغية أو ارتفاع التوتر الشرياني. ولإبقاء ما تتناوله من الصوديوم منخفضاً تجنب أمكنة بيع الطعام السريع والأطعمة الجاهزة.

من المفيد جداً أن تستطيع أن تطبخ بنفسك. إذا طبخت في المنزل دون الاعتماد على الكثير من الأطعمة الجاهزة فإنك تستطيع بسهولة أن تبقي ما تتناوله من الصوديوم في حدود 4 غرامات وتتجنب الإصابة بارتفاع التوتر الشرياني.

كما أنك تستطيع استبدال الكثير من الصوديوم الموجود في الحمية الأمريكية عالية الصوديوم ببدائل الملح. أضف البوتاسيوم إلى حميتك وعندها تستطيع تعزيز النكهة دون الإصابة بفرط التوتر الشرياني.

تنصح معظم الوصفات في هذا الكتاب بالطبخ بالعناصر الطازجة وهي محضرة بحيث تستطيع تناول الطعام بعد نصف ساعة فقط من البدء بالتحضير للطبخ. إن الطبخ في المنزل سهل وسريع في الواقع إلى درجة أن مصطلح «مطاعم الطعام السريع» مصطلح خاطئ عادة. تستطيع في الوقت الذي تحتاج إليه للوصول إلى المطعم والانتظار على النافذة أو طاولة الاستقبال والعودة إلى المنزل أن تحضّر بسهولة في المنزل وجبة قليلة الصوديوم قليلة الدسم تكلفك أقل ومذاقها أطيب وتحمي جهازك القلبي الوعائي من أشكال عديدة من المشكلات.

البوتاسيوم عنصر حيوي أساسي في حميتنا ونحتاج إلى الكثير منه، حيث إن الجرعة المنصوح بها هي 3500 ميلي غرام في اليوم. لا تحافظ الكلية الطبيعية على البوتاسيوم حفاظها على الصوديوم، كما يفقد الكثير من البوتاسيوم مع العرق. كان ذلك يعرض الرياضيين والعمال اليدويين لخطر الإجهاد الحراري إلى أن استعمل شراب الفاتوريد والمشروبات الأخرى التي تعوض ما يفقدونه من البوتاسيوم.

يضخ البوتاسيوم بشكل فاعل إلى داخل جميع خلايانا مما يوازن التوتر الحلولي خارج الخلية الذي يسببه الصوديوم. لا بد من الحفاظ على مستويات صحيحة من البوتاسيوم في الدم بحدود ضيقة كثيراً وإلاّ لا يمكن لعضلة القلب أن تحافظ على نظمها المحافظ على الحياة.

يتوفر البوتاسيوم لحسن الحظ في العديد من الأطعمة. بعض الخضروات غنية جداً بالبوتاسيوم خاصة البطاطا. كما أن مشتقات الحليب غنية بالبوتاسيوم أيضاً وكذلك عصير البرتقال. يعرف الكثيرون أن الموز مصدر غني للبوتاسيوم لكن القليل يعرفون أن الشاي مصدر ممتاز له أيضاً.

وكقاعدة عامة، كلما ابتعدنا عن الأطعمة الطبيعية واعتمدنا على الأطعمة المحضرة مسبقاً قل مقدار ما نتناوله من البوتاسيوم. لا يوجد في اللحم والخبز والمعجنات والأرز سوى القليل من البوتاسيوم، بينما لا تحتوي الدسم والزيوت والسكر على أي مقدار منه.

البوتاسيوم دواء طبيعي لارتفاع الضغط الدموي. إن المقدار الذي تحتاج إليه لخفض الضغط الدموي من 5 إلى 10 درجات هو نفس المقدار من بدائل الملح اللازم لطهي الوجبات والرش على الطعام. وهذا هو بالضبط ما أطلب منك أن تفعله في هذا الكتاب.

بديل الملح هو عادة كلور البوتاسيوم. إذا جربته لوحده فإنك قد تشعر بشعور مزعج شبه حارق على لسانك كما أنه قد يبدو مراً. لكن ذلك قد يعني أنك تأخذ كمية كبيرة. قبل أن تتخلى عن هذا البديل جرب استخدام كمية قليلة منه مع كل حصة من الأطعمة. يبدو تأثيره أكثر تركيزاً من ملح الطعام.

جرب كلور البوتاسيوم أيضاً على عدة أطعمة. ستلاحظ أن طعمه أفضل مع بعض الأطعمة من بعضها الآخر.

أنا أبحث عادة عن الشكل التجاري نو سولت، أو أي شكل تجاري آخر يحتوي على غلوتامات البوتاسيوم. تجعل تلك المادة البديل أكثر تركيزاً في ملوحته وحسب ما وجدت فإنها تخلصه من الطعم المر.

ليست جميع بدائل الملح مكونة من كلور البوتاسيوم. بعضها مزيج من الأعشاب مثل نوع «السيدة داش». لكن كن حذراً مع هذه البدائل لأن بعضها يخرش المعدة. يحتوي الكثير منها على مجففات الثوم والبصل والفليفلة الحمراء.

تفتقر حميتنا إلى الكالسيوم. يحذروننا على الدوام من تخلخل العظام إذا لم نشرب كمية كافية من الحليب. الجرعة المنصوح بها من الكالسيوم هي 1000 ميلي غرام ويتطلب ذلك ثلاثة كؤوس من الحليب كل يوم.

أظهرت الدراسات الحديثة على النساء اللواتي تجاوزن سن الإياس أن حبوب إضافات الكالسيوم التي تعطي 1700 ميلي غرام من الكالسيوم في اليوم مع ضعف الجرعة المنصوح بها من الفيتامين د تخفف من فقدان العظم لمادته. كما أظهرت دراسة فرنسية بالمثل أن مثل هذه الإضافات تقلل من نسبة حصول كسور الورك.

أظهرت دراسة أخرى على الرجال الأقل عمراً أن زيادة تناول الكالسيوم إلى 1500 ميلي غرام في اليوم تنقص من البروتينات الشحمية خفيضة الكثافة (الكولسترول السيئ) في الجسم بمعدل 11 في المئة بزيادة طرحه في البراز وليس بتأثير جهازي.

كانت نصيحة مؤتمر المؤسسة القومية للإجماع الصحي عام 1994 تقضي بتناول الكهل من 1000 إلى 1500 ميلي غرام من الكالسيوم يومياً.

لكن كيف سنستطيع تناول كل هذه الكالسيوم يومياً؟ يحتوي فنجان الحليب أو اللبن أو أونسان (56.7 غراماً) من الجبن أو جبن الأكواخ أو الجبن القشدي الخالي من الدسم على نحو 300 ميلي غرام من الكالسيوم، أي على ثلث الجرعة الدنيا المنصوح بها. يشجعوننا على تناول سمك التونة أو سمك سليمان (السالمون) المعلبين وأمثالهما (100 ميلي غرام من الكالسيوم في ربع فنجان).

تعطي جبنة فول الصويا (التوفو[1]) الكالسيوم وكذلك يوجد الكالسيوم في بعض الخضراوات. يمكنك الحصول على 100 ميلي غرام من الكالسيوم من نصف فنجان من جبنة فول الصويا (التوفو) أو من الفاصولياء البيضاء المطبوخة أو من الفاصولياء الخضراء.

تعزز بعض أنواع العصير والحليب بالكالسيوم. يمكنك الحصول على 300 ميلي غرام من الكالسيوم من كل كأس من العصير المعزز بالكالسيوم أو من كأس بدائل الحليب.

لكن يجب أن تعرف أن المهم هو توازن الكالسيوم وليس ما تتناوله من الكالسيوم. من البداية فإن المقدار المتناول من الكالسيوم لا يساوي المقدار الممتص منه. إذا لم ينتج جسمك كمية كافية من المستقلبات الفعالة للفيتامين د فإنك لن تمتص الكالسيوم الموجود في غذائك. أنت بحاجة إلى 400 وحدة دولية على الأقل من الفيتامين د لإنجاز الامتصاص المطلوب. ثم إنه في الحالة الطبيعية تقوم عدة أنظمة هرمونية بعناية بتحقيق التوازن بين كمية الكالسيوم المتناولة واستعمال الكالسيوم في العظام وطرح الكالسيوم في البول.

---

1 جبنة الصويا (التوفو): طعام غني بالبروتين مخثر من خلاصة فول الصويا ويستعمل في السلطة وأنواع الطعام المختلفة الأخرى. توفو: من اللغة الصينية: الفول المختمر. «المعرّب».

تعمل مستقلبات الفيتامين د بالتعاون مع هرموني الكالسيتونين والكالسيتونين الدرقي لبناء وتحطيم الكالسيوم في العظام ولحبس وطرح الكالسيوم من الكلية.

قد يسبب النظام الهرموني في النساء بعد سن الإياس توازناً سالباً للكالسيوم في الجسم مما يسبب فقدان كمية من الكالسيوم عندهن أكبر من الكمية التي يمتصصنها يومياً. أما عند الرجال وعند النساء قبل سن الإياس فإن فقدان الكالسيوم اليومي أقل. ذلك فإن الحاجة اليومية من الكالسيوم أكثر عادة عند النساء بعد سن الإياس بالمقارنة مع الرجال ومع النساء الأقل سناً.

لكن هناك طريقة مهمة أخرى للحفاظ على الكالسيوم في عظامك: التمارين الرياضية.

يتبدل توازن الكالسيوم تبدلاً جذرياً عندما لا يمارس الناس أية تمارين رياضية. يصبح توازن الكالسيوم سلبياً بسرعة عند المرضى المطروحين في الفراش. حتى رواد الفضاء ذوي البنية القوية يفقدون الكالسيوم عندما يصبحون في ظروف انعدام الجاذبية الأرضية في الفضاء. لذلك يجب عليكم يا من تستلقون على الأريكة طوال اليوم تشاهدون التلفاز دون حركة: إن نمط الحياة الكسول خطير بالنسبة لعظامكم!

من ناحية أخرى، فإن ممارسة تمارين الأوزان مدة سنة يزيد في كثافة العظام حتى عند النساء بعد سن الإياس. النقطة المهمة على ما يبدو هي تطبيق جهد ضاغط على العظام حيث إن رفع الأوزان هو أفضل طريقة معروفة لزيادة كثافة العظام.

قد يكون المغنزيوم عنصراً حيوياً بالنسبة للقلب. تدل النتائج السريرية على نقص مستويات المغنزيوم في أمراض القلب. كما أن مستويات المغنزيوم الحر (غير المتحد بالبروتين) في الدم تكون منخفضة عن المرضى المصابين بالهجمات القلبية أو أمراض القلب الإكليلية.

كما أن الدراسات على مجمل السكان تدل على وجود علاقة بين مستويات المغنزيوم المنخفضة وأمراض القلب. إن نسبة الوفيات من الأمراض القلبية الوعائية في شرق

الولايات المتحدة الأمريكية أعلى بشكل مهم من نسبتها في غرب الولايات المتحدة حيث يميل الماء إلى الاحتواء على كمية أعلى من المغنزيوم.

أظهرت الدراسات أن البشر والحيوانات يصابون بنسبة أعلى من تصلب الشرايين إذا كان لديهم مستوى أخفض من المغنزيوم في دمائهم وفي غذائهم. كما أن مستويات المغنزيوم المنخفضة تسبب تشنجاً في الشرايين مما يمكن أن يسبب ذبحة صدرية، وهو الألم الذي يحدث في الصدر عند نقص التروية الدموية للقلب. يسبب نقص تناول المغنزيوم ارتفاع التوتر الشرياني الذي يساهم في التصلب العصيدي.

كما أن هناك أدلة كثيرة على أن المغنزيوم ضروري للوقاية من الداء السكري والشقيقة.

هاكم الأخبار السيئة: إن حميتنا فقيرة بالمغنزيوم. يبلغ معدل الاستهلاك اليومي للمغنزيوم نحو 170 إلى 200 ميلي غرام في اليوم وهذا قليل بالمقارنة مع الجرعة المنصوح بها والتي تبلغ 350 ميلي غرام في اليوم والذي كان هو المقدار المستهلك عادة نحو عام 1900.

الأخبار الحسنة هي أن الماء الذي نشربه يمكن أن يقدم كل ما نحتاج إليه لكن ذلك يختلف كثيراً حسب مصادر المياه. إن الماء الذائب الناتج عن ثلوج الجبال فقير جداً بالمغنزيوم لذلك فإن الناس الذين يشربون الماء المتجمع عنه كما في بورتلاند في ولاية أوريغون لا يحصلون إلاّ على كميات ضئيلة منه من الماء الذي يشربونه.

قارن ذلك بمصادر المياه في مناطق عديدة من ولاية ميشيغان حيث يترشح الماء عبر الحجارة الكلسية ملتقطاً المعادن أثناء عبوره. هنالك الماء غني بالكالسيوم والمغنزيوم مما يسد الأنابيب ويلطخ الأحواض. العجيب في الأمر هو أن أهل ميشيغان قد لا يحصلون على كمية من المغنزيوم من مياههم أكثر من أهل بورتلاند بسبب تنقية المياه.

هل لا بد من الاختيار بين شرب الماء غير المنقى من الشوائب وبين الإصابة بأمراض القلب؟ من الواضح أن هناك حاجة لخيارات أكثر.

تترافق الحمية النباتية مع نسبة أقل من الإصابة بأمراض القلب وارتفاع التوتر الشرياني ومع مستويات أعلى من المعدل الوسطي لتناول المغنزيوم. البقول وأنواع الفاصولياء وأنواع البندق وفول الصويا والخضراوات ذات الأوراق العريضة والحبوب الكاملة غنية جميعها بالمغنزيوم. وبالطبع فإن الشحوم والزيوت والسكر ـ الأطعمة المصنعة عامة ـ فقيرة بالمغنزيوم.

بالنسبة لي فأنا أخاطر باستعمال بعض اللحوم في حميتي لإضافة بعض اللذة، لكنني لا أتخلى عن الخضراوات التي تعطي المغنزيوم. ولكي أتأكد تماماً فإنني أتناول حبوب الإضافات القابلة للانحلال بمقدار 300 ميلي غرام من المغنزيوم. (يتم امتصاص مركبات الحموض الأمينية مع المغنزيوم مثل أسبارتات المغنزيوم أفضل من سلفات المغنزيوم أو أكسيد المغنزيوم).

هناك خاصة يجب ذكرها في إضافات المغنزيوم: يمكن لها أن تسبب الإسهال. ما لم تكن معدتك بطيئة لا تحاول الحصول على حاجتك من المغنزيوم من حليب المغنزيا (هدروكسيد المغنزيوم).

المعادن بالميلي غرام

تقدر الحاجة اليومية للعديد من المعادن بالميلي غرام بل أو حتى بالميكروغرام. تخرج مناقشة هذه المعادن والحاجة اليومية لها عن نطاق هذا الكتاب. وضعت هنا بعض الملاحظات لتنبيهكم لأهمية الحصول على اثنين منها من مواردها الطبيعية (الخضراوات بشكل أساسي) أو من الإضافات.

نصحني خبير مرموق أن عنصر الزنك قد يكون أكثر المعادن التي نحتاج إليها بكميات دقيقة في طعامنا. ويصعب تحديد كالحد الأدنى من مستويات الزنك اللازمة لمنع العوز لأن أعراض العوز وعلاماته قد تكون خفية عند الأشخاص الذين يتناولون حمية عادية.

كمية الزنك في الحمية العادية في الولايات المتحدة الأمريكية على حدود المطلوب. نحن نتناول عادة من 12 إلى 15 ميلي غرام والجرعة المنصوح بها هي 15 ميلي

غرام. الأمر السيئ بالنسبة لنا هو أن بعض المواد الكيميائية المسماة بالمستخلبات تمنع امتصاص الزنك.

هناك مادتان مضرتان أساسيتان. توجد أحداهما في الأطعمة الجاهزة وتسمى (ي د ت أ) وهي تضاف كمادة حافظة. المادة الثانية هي الفيتين وهي مستخلب طبيعي يوجد في بعض الخضار. وكما في معظم المغذيات الأخرى، فإن تناول مجموعة متنوعة من الخضراوات هي أفضل طريقة للتأكد من الحصول على كمية كافية من الزنك.

لتجنب المادة الحافظة (ي د ت أ) في الخضار التي تتناولها اقرأ لصاقة التعريف قبل شراء تتبيلات السلطة أو الخضراوات المجمدة حيث إن هذان هما المصدران الأساسيان لهذه المادة.

هناك مثال توضيحي آخر على أهمية تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة العادية تقدمه تجربة أحد الرياضيين مع المنغنيز. اتبع نجم كرة السلة بيل والتون حمية «الحيويات الكبيرة» وبدأ يصاب بكسور في رجليه إلى أن شخص له نقص في المنغنيز وعولج لأجل ذلك.

من المعروف أن هناك حاجة للمنغنيز كعامل مساعد في تشكيل العظام. أليس هذا ملفت للنظر؟ لم يكن مقدار ما يتناوله والتون من الكالسيوم قليلاً ومن البديهي أنه كان يمارس الكثير من تمارين الأوزان الرياضية اللازمة في رياضة كرة السلة للمحترفين. لكنه لم يكن قادراً مع ذلك على الحفاظ على عظام تحمل جسمه الضخم ـ كل ذلك لأنه لم يكن يتناول عاملاً مساعداً خفياً. حالما حصل على المنغنيز عادت عظامه لسلامتها الطبيعية.

معادن محيرة

قد يبدو موضوع المعادن موضوعاً قديماً لكن لا يزال هناك الكثير الذي علينا أن نتعلمه. على سبيل المثال فإن الكروم والسيلينيوم مادتان سامتان إلاّ في مقاديرهما الضئيلة جداً حيث يبدو أنهما بتلك المقادير من مضادات الأكسدة المهمة.

هناك الكثير من النقاش حول مضادات الأكسدة. لكن ما هي أكثرها أهمية؟ هناك مضادات أكسدة مثل الفيتامين ي والبيتا جزربن (بيتا كاروتين) ثبتت أهميتها في الصحة القلبية الوعائية أكثر من غيرها.

وإلى أن تظهر كامل الصورة فإنني أتناول الإضافات للتأكد من أنني أحصل على كمية كافية من كل مضاد أكسدة. وليس أكثر من الكمية الكافية لأن العديد من العناصر المعدنية يمكن أن يكون ساماً.

يمكن أن يكون امتصاص المعادن في الجسم بطيئاً جداً مما يسهم في حصول العوز. لا تكمن أهمية الكروم فقط في كونه مضاد أكسدة، بل هو مهم أيضاً في إبقاء سكر الدم منخفضاً ـ أي أنه يساعد الإنسولين.

يبدو أن حميتنا كافية من حيث الكميات الفجة من الكروم حيث إنها تحتوي عادة على أكثر 30 ميكرو غرام بالمقارنه مع كمية 1 ميكروغرام التي نحتاج إليها. لكن امتصاص الكروم في الدسم يبلغ فقط نحو 1 في المئة أو أقل، لذلك قد تكون الإضافات مهمة خاصة عند الأشخاص الذين لديهم ميل للإصابة بالداء السكري.

تتوفر إضافات الكروم بمقدار 100 ميكرو غرام للتعويض عن معدل الامتصاص المنخفض الذي يبلغ 1 في المئة أو أقل.

يبدو أن موضوع الكمية أهم بالنسبة لحاجات المعادن بالمقارنة مع الفيتامينات. من الواضح أن النحاس والزنك والعديد من الغذيات الدقيقة الأخرى يمكن أن تكون سامة في مقاديرها الأكبر من الجرعة المنصوح بها. كان الحديد

هناك افتراض حالياً بأن إضافات الحديد قد تضر في الواقع الفئات الأخرى لأن الحديد يشجع عل التأكسد مما يزيد في تحرر الجذور الحرة التي تؤذي الجسم.

المعادن السامة

قد يكون لتجنب المعادن المعروفة بسميتها نفس أهمية الحصول على المعادن المفيدة أو أكثر. اتهم الألمنيوم في التسبب بداء ألزهايمر، وينصح الأطباء المرضى المصابين

بالقصور الكلوي والذين لا يستطيعون التخلص من الألمنيوم بتجنب مضادات الحموضة التي تحتوي على الألمنيوم وحتى بتجنب أدوات الطهي المصنوعة من الألمنيوم.

كل الأهل يخافون من الرصاص الموجود في الدهان. تحتوي بعض أنواع السيراميك المزجج على كمية كبيرة من الرصاص، لذلك لا تستعمل أدوات الطهي أو أباريق الشاي المصنوعة يدوياً من السيراميك إلاّ إذا تأكدت من سلامتها. يجب ألاّ يتناول الصيادون إلاّ القليل مما يصطادونه بسبب احتواء السمك على الزئبق. كما أن السمك الذي يأكل الأسماك الأخرى أكثر احتواء على الزئبق.

هناك معادن أخرى لا تزال تحيرنا. تطري بعض متاجر بيع الأطعمة الصحية على جرعة ميلي غرامات من البورون على أنها مفيدة للصحة. يتم تشجيع حتى الجيرمانيوم. لا أعرف، ككيميائي حيوي غذائي، أية عملية كيميائية في الجسم تستعمل أياً من هذين العنصرين. إن أهميتهما لعمل الحاسوب لا تعني أنهما سيساعدان جسدي على التعامل مع أي شيء بشكل أفضل.

الفصل الحادي عشر

التخطيط للوجبات

أقدم هنا وصفات طبخ بسيطة لخمس وجبات في اليوم مع وجود خيار للنباتيين. الهدف هو الحصول على وجبات صغيرة متعددة في اليوم. يسهل بالنسبة لمعظمنا توفر الوقت لتناول الوجبات عند الاستيقاظ صباحاً ووقت الظهيرة وفي المساء الباكر أكثر من الأوقات الأخرى.

تهدف الوجبات الصغيرة الأخرى للاستفادة من استراحتي منتصف الصباح ومنتصف العصر. يختلف ذلك قليلاً عن النصيحة المقدمة للمرضى المصابين بداء القلس المعدي المريئي ومرضى القرحة الهضمية بتناول ست وجبات صغيرة في اليوم.

إذا كنت تتناول العشاء في وقت مبكر نسبياً فقد تريد أو حتى تحتاج إلى وجبة خفيفة أخرى في وقت متأخر من المساء. أو ربما يمكنك تناول إحدى الحلويات التي أنصح بها بعد العشاء بساعة أو ساعتين. مهما يكن، عليك أن تتذكر ألاّ تأكل قبل النوم بساعتين.

قد تجد بعد أن تشعر بالارتياح من مشكلات معدتك وتدخل في برنامج تعديل نمط الحياة للمحافظة على صحة معدتك (وقد تكون تتناول بعض الأدوية أيضاً) أنه من الأسهل العودة إلى ثلاث وجبات في اليوم. كل ما عليك القيام به حينئذ لتعديل هذه الوصفات هو أن تزيد الحصص في الوجبات وتتجاوز عن الوجبات الخفيفة. وعلى كل فإن أعراضك المعدية هي التي يجب أن توجهك بعدئذ.

إذا أزعجك تناول وجبات كبيرة يمكنك العودة إلى الوجبات الأصغر والبدء بتناول وجبات خفيفة مرة أخرى.

وصفات الطهي

القوارت (آكلو الحيوان والنبات)	البدائل للنباتيين
اليوم الأول:	
طعام الإفطار:	
شوفان حار، سكر بني وزبيب مع حليب خالي الدسم	صويا، أرز، أو شوفان مع حليب خالي الدسم
جبن مدخن قليل الدسم وشريحة خبز قمح كامل	صويا محمصة
عصير تفاح ساخن مع عصا قرفة	
وجبة منتصف الصباح الخفيفة:	
موز مقطع إلى شرائح، بسكويت عقدي (بريتزل) من القمح الكامل، لبن عادي على زبيب وقرفة	
نصف معجنة حلقية (باغيل)	
ملعقة صغيرة من مربى فواكه عديدة	
الغداء:	
حساء أرز ودجاج	حساء خضراوات
خبز قمح كامل مع زبدة صناعية (مارجرين) مقوى	
سلطة خضار مع تتبيلة بذور الكرفس	
مياه معدنية مع عصرة ليمون	
وجبة منتصف العصر الخفيفة:	
القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) وقرنبيط وجزر فجة مع تغميسة القشدة المخفوقة خالية الدسم المخفوق مع الليمون والملح والفلفل حسب المذاق	تغميسة جبنة فول الصويا (التوفو)

العشاء:

سمك سليمان (سالمون) مشوي مع الأعشاب — أرز مع الفطر

بطاطا حمراء مبخرة بفرن الأمواج الدقيقة — بتجر أحمر مقلي

بازلاء بيضاء مقلاة

بسكويت شوفان محلى مع الزبيب

اليوم الثاني:

طعام الإفطار:

شريحة لحم رقيق مشوية — جبنة فول الصويا (توفو)

صلصة تفاح ساخنة بقطع كبيرة

لبن مع فانيلا

وجبة منتصف الصباح الخفيفة

1 ـ 2 أونسة، 28.35 ـ 56,7 غراماً من سمك تونة معلب — «جبن» فول الصويا (توفو) سويسري

بسكويت جاف من القمح الكامل

الغداء:

سلطة خضار مع خل وزيت

وجبة منتصف العصر الخفيفة

مسبحة (حمص) مع الخبز المرقد اليوناني (بيتا)

العشاء:

معجنات ألبرو الشريطية (فتوسين) — القرنبيط الأخضر الداكن (لبروكولي) مع خليط أرز بني وبري

بهارات الغابة السوداء

بنجر سويسري مقلى

عصير عنب أبيض

فطيرة دراق

اليوم الثالث:

طعام الإفطار:

رقائق حبوب، حليب خالي الدسم، عنبية طازجة، سكر بني

شرائح خبز شوفان مع خلطة مدهون الخبز

وجبة منتصف الصباح الخفيفة:

زهيرات القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) مع قشدة حامضة خالية الدسم

عصيات خبز قمح كامل

الغداء:

حساء البطاطا والجبن

شريحة خبز قمح كامل

وجبة منتصف العصر الخفيفة

سلطة أو بندق الصويا خس ملفقي حساء خضراوات وفول

وزبيب وخل تفاح

العشاء:

معجنات لا كابونارا الشريطية تبولة (فتوسين) مع كرنب مقلى

سلطة خضراوات مع خل بلسمي

خبز مرقد يوناني (بيتا) من القمح الكامل

جبنة فول الصويا (توفو) بالفانيلا

غموس زيت زيتون مع الريحان

عصير عنب

اليوم الرابع:

طعام الإفطار:

خبز الموز السريع مع مدهون الخبز

فريز (فراولة) طازج

حليب قليل الدسم مبرد | حليب أرز بالفانيلا

وجبة منتصف الصباح الخفيفة

عنب أخضر وأحمر

بسكويت نخالة الشوفان العقدي

ملعقة صغيرة من زبدة الفستق

الغداء:

شطيرة صدر ديك رومي مدخن مع الجاودار | خثارة فول الصويا المدخنة بالفرن، مقطعة شرائح

دراق معلب مع عصيره | مع خس ورقي مرشوشة بزيت الزيتون والخل والسمسق البري

ماء معدني

وجبة منتصف العصر الخفيفة:

تغميسة فاصولياء سوداء

عصيات خبز قمح كامل | كعك فول الصويا (تمبه) بالفرن

خليط أوريغون من عصير التوت

العشاء:

دجاج مشوي على أرز بني وأرز بري

قرع الجوز الأرمد في فرن الأمواج القصيرة

اليوم الخامس:

طعام الإفطار:

بسكويت بطعم الجبن	بسكويت عادي
نقانق مشوية	نقانق «الصباح النباتية»

وجبة منتصف الصباح الخفيفة

جبن سويسري خالي الدسم	جبنة فول الصويا (توفو)
بسكويت قمح كامل جاف	

الغداء:

سلطة دجاج مشوي	
تتبيلة لبن مع عسل وخردل	سلطة ثلاثة أنواع من الفاصولياء
بطاطا حمراء مغلية ومبردة	

وجبة منتصف العصر الخفيفة

سلطة خس ورقي، بازلاء مجمدة، وشرائح جزر مع خل بلسمي

ماء معدني

العشاء:

شرائح دجاج بالصلصة	شرائح نباتية بالصلصة
رؤوس الشمندر المقلاة وتتبيلة لحم قليل الدسم	
تفاح غراني سميث مشوي	

اليوم السادس:

طعام الإفطار:

بطاطا مفرومة بنية قليلة الدسم	
نقانق ديك رومي	نقانق «مزرعة نجم الصباح»

نصف أجاصة مشوية مع
بخة نكهة زبدية

وجبة منتصف الصباح الخفيفة:

قرنة البازلاء وأوراق السبانخ مع تتبيلة زيت وخل
تتبيلة لحم قليل الدسم

الغداء:

قرنبيط مقلي بالتحريك

عصير عنب أحمر

وجبة منتصف العصر الخفيفة:

لبن عادي مع ملعقة صغيرة من
مربى كامل الفواكه

العشاء:

خبز مرقد يوناني (بيتا) أبيض مع فطيرة إيطالية (بيتزا) فطر وقرنبيط
أرضي شوكي تركي أخضر داكن (بروكولي)
عصير عنب أبيض

فطيرة تفاح هولندية

اليوم السابع:
طعام الإفطار:

شريحة لحم رقيقة جبنة فول الصويا (توفو) مذابة على المعجنة الرقيقة

وجبة منتصف الصباح الخفيفة:

معجنة حلقية (باغيل) مع الزبيب
والقرفة مع مسح من الجبن القشدي
خالي الدسم

عنب أحمر وأخضر

الغداء:

شطيرة سلطة تونة على خبز أبيض كامل

تفاح

عصير جزر مبرد

وجبة منتصف العصر الخفيفة:

لبن عادي مع ملعقتين صغيرتين من السكر البني ورشة بهارات

العشاء:

سمك ماهي ماهي الأصفر مقلي مع صلصة زبدة الكزبرة

جزر صغير مبخر وبازلاء بيضاء

أرز بني

عصير عنب أبيض

فطيرة كرز مع تلبيسة لبن وفانيلا

الجزء الثالث

•

للحصول على
معدة سليمة

الفصل الثاني عشر

شراء المواد من البقالية وخزنها

لا تختر وصفة طبخ ثم تذهب للسوق لشراء ما تحتاج إليه، لأنك سوف تتناول أشياء خاطئة ربما تصل إلى شراء ما تريد. كما أنك عندما تعود متعباً إلى المنزل من العمل فإن آخر شيء في الدنيا تريد فمله هو الذهاب إلى متجر الطعام. لا تتوانَ فتتناول ما هو مضر لك. يمكنك بدلاً من ذلك أن تطبخ شيئاً تريده إذا خزّنت الأطعمة المعددة هنا أسبوعياً وحفظتها في برادك أو مجمدتك أو نمليتك.

اللحوم

ضع اللحوم في البراد ثلاثة أيام أو أقل، منتبهاً إلى تاريخ الانتهاء المذكور على الغلاف، أو جمدها مدة ستة أشهر أو أقل (ستة أسابيع أو أقل بالنسبة للحوم المدخنة).

قطعة طرية من لحم الخاصرة دون عظم

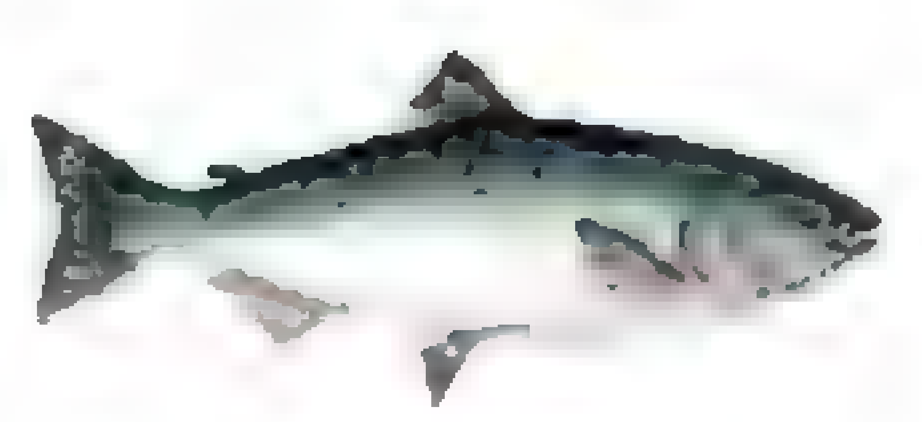
صدور دجاج دون جلد ودون عظم (من دجاج مربى دون علاج بالهرمونات والمضادات الحيوية. في الولايات المتحدة تقوم الطائفة الأميشية بتربية الدجاج بهذه الطريقة ويمكن شراء منتجاتها في بعض الأماكن)

- شرائح لحم ديك رومي قليل الدسم رقيقة
- شرائح لحم ديك رومي قليل الدسم ثخينة
- صدر ديك رومي، شرائح أو قطعة واحدة (مربى دون هرمونات أو مضادات حيوية إذا أمكن).

السمك

أبق السمك المجمد لمدة لا تزيد على ستة أسابيع. أبق السمك الطازج مغلفاً وموضوعاً على الثلج في درجة التجمد ـ أقل من درجة البراد لمدة لا تتجاوز 24 ساعة (انظر وصفة طبخ سمك سليمان (السالمون)).

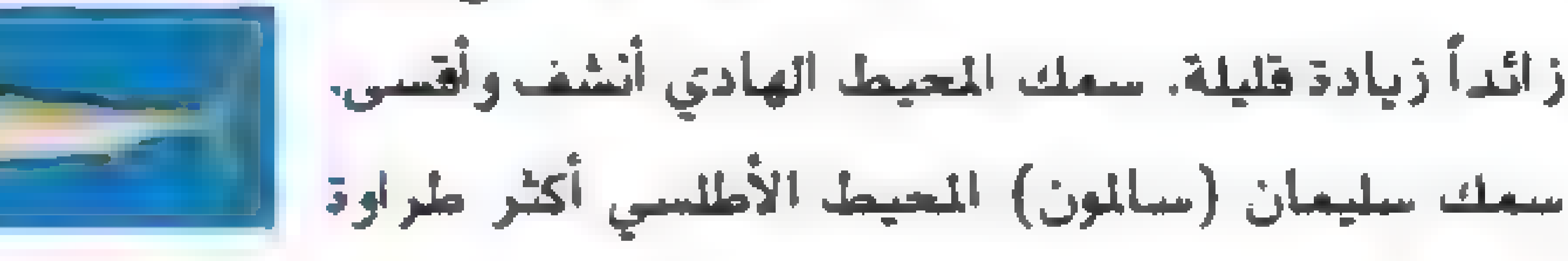
الأسماك المتينة



سمك سليمان (سالمون) المحيط الهادي «المعرّب»

سمك سليمان (السالمون)، سمك السيف، التونة، الماهي ماهي

لحم هذه الأسماك متين مما يجعل التعامل معه سهلاً. وهي تتحمل الطبخ جيداً حيث لا تتهتك عندما تطبخ طبخاً





سمك السيف «المعرّب»

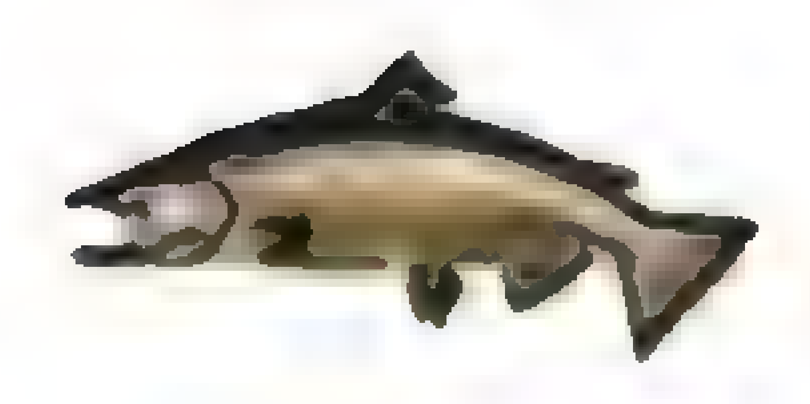
زائداً زيادة قليلة. سمك المحيط الهادي أنشف وأقسى. سمك سليمان (سالمون) المحيط الأطلسي أكثر طراوة بكثير. لذلك فإن طبخه أسرع ويمكن أن يتهتك إذا طبخ طبخاً زائداً. إن محتواه الأكبر من السوائل يجعل من الأفضل أن يقدّم وحده دون شيء آخر على عكس سمك سليمان (سالمون) المحيط الهادي.



سمك ماهي ماهي «المعرّب»

سمك سليمان (السالمون) والتونة المعلبان في الماء

يختلف مذاق هذه الأسماك وصفاتها الأخرى حسب النوع الحيواني. الجودة التي تحصل عليها توازي عادة المبلغ الذي تدفعه. من بين أسماك سمك سليمان (السالمون)، فإن أكثرها متانة وزهرية في اللون وطيبة في المذاق هو سالمون الملك الذي يسمى أيضاً



سمك سليمان (سالمون) الملك «المعرّب»

سمك سليمان (السالمون) الفضي. أخفها في اللون والطعم هو سمك سليمان (السالمون) الودود والذي قد يسمى أيضاً بسمك سليمان (السالمون) الفضي اللامع لتدليس الأمور عليك. كذلك تختلف أنواع التونة عن بعضها.



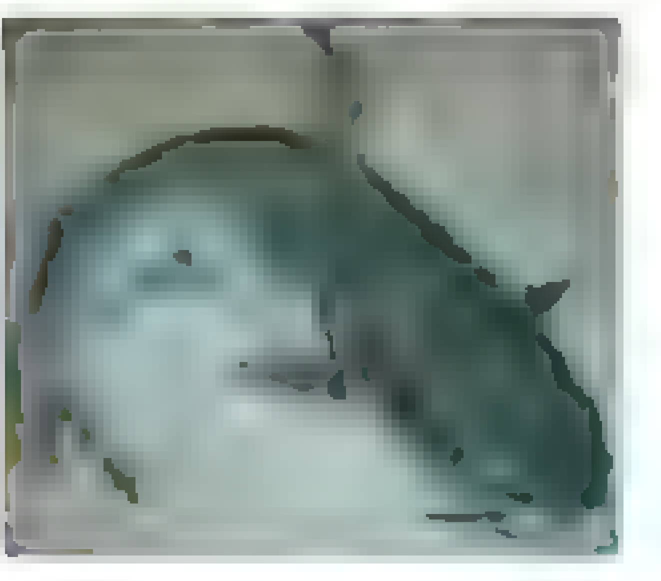
سمك سليمان (سالمون) الودود (المعرّب)

إن تسميات سمك التونة مربكة. على سبيل المثال فإن تونة البكورة اسم خاطئ. عندما تشتري تونة البكورة فإنك تحصل على تونة فعلاً لكنك لا تحصل على سمك البكورة. سمك البكورة الحقيقي ليس سمك تونة لكنه من عائلة قريبة. وأحياناً لا تباع باسم البكورة وإنما باسم «تونة بيضاء اللحم».

قبل تسمى الأنواع الأكثر زهرية في اللون بالتونة «الخفيفة». وقد لا تكون على شكل شرائح بل على شكل قطع كبيرة. يجب أن تذكر لصاقة التعريف ذلك. قد لا يذكر نوع التونة الطازجة على لصاقة التعريف. انتبه للون والمتانة. تلكما الصفتان المهمتان.

الأسماك الطرية

السلور، القد، القنبر، الأخفس، فرخ البحيرات، البرتقالي الخشن، تروتة قوس قزح، المطبق الأحمر، فرخ البحر (البلايس)، التيلابيا، إلخ



سمك السلور «المرّب»

تميل الأسماك الطرية لأن تكون أدنى في السلسلة الغذائية لذلك فهي تحتوي عادة على كمية أقل من المعادن الثقيلة والملوثات الأخرى. والأسماك الطرية سريعة الطهي بشكل عجيب. ففي تنضج بقياساتها المتوافرة عادة في السوق في غضون 5 أو 6 دقائق في المقلاة.

ويمكن بسهولة تجاوز حد الطبخ اللازم. تكون الشريحة الرقيقة من السمك الطري زائدة الطبخ متهتكة ومقززة.

تتلاءم معظم الأسماك الطرية ملاءمة رائعة مع الأطعمة الأخرى. حيث إنها تأخذ النكهات الأخرى بسبب ضعف نكهتها الخاصة بها. يجعلها ذلك سهلة التتبيل دون الحاجة إلى طرق صعبة.

لكن هناك نكهات خاصة ببعض الأسماك الطرية التي يجب احترامها، خاصة القنبر والتروتة وأخرى غيرها. إذا لم تكن تريد نكهة قوية فلا تشترِ هذه الأنواع. تختلف شدة الطعم كثيراً حسب ما يكون السمك طازجاً. اسأل البائع إذا كنت في حيرة بشأن النوع الذي تشتريه أو كيفية طبخه وتتبيله.

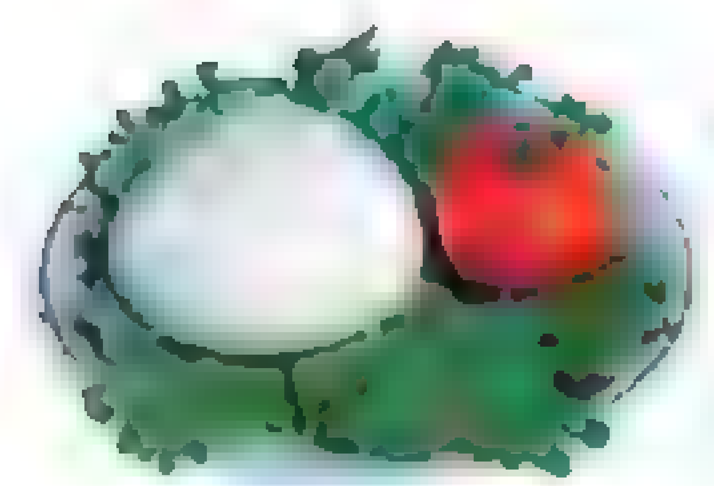
مشتقات الحليب

إن التحول التدريجي من مشتقات الحليب كاملة الدسم إلى المشتقات عديمة الدسم يسهّل هذا التحول. يمكنك الانتقال بالتدريج من الحليب كامل الدسم (نحو 3.5 في المئة دسم زبدة) إلى 2 في المئة إلى 1 في المئة إلى خالي الدسم. تستطيع حتى مع جبن الأكواخ أن تنتقل من كامل الدسم (نحو 4 في المئة دسم زبدة) إلى 2 في المئة إلى خالي الدسم. أما في الجبنة القشدية، فإما أن تحصل على كامل الدسم أو على خالي الدسم إلاّ إذا كنت تريد خلط المنتجات إلى بعضها. بالنسبة للجبن، فقد لا ترغب من ناحية خفض الدسم بالنزول عن قليل الدسم لأن الجبن خالي الدسم يميل لأن يكون مطاطياً وعديم الطعم.

اللبن خالي الدسم

اللبن بالفواكه مغشوش غشاً هائلاً بالسكر. يجعل ذلك محتواها من الحريرات يرتفع ارتفاعاً هائلاً من 90 حريرة في كل كأس إلى نحو 250. هذا يعني نحو 10 ملاعق صغيرة من السكر في كل كأس. أما لبن الفانيلا أو القهوة أو الليمون فهي أفضل حالاً. يمكنك الحصول على نكهة أفضل وطعم ألذ إذا بدأت بلبن عادي وأضفت ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الفركتوز الحبيبي أو العسل وملعقة صغيرة أو ملعقتين من ماسح الخبز المكون من عدة فواكه مثل ماركة بولانر التجارية. يعطي ربع ملعقة من حبيبات القهوة الخالية من الكافئين الكثير من النهكة أيضاً.

- جبن الأكواخ خالي الدسم


جبن الموزاريلا «المرّب»

يبقى الجبن الجاف مدة أطول لكن يجب خلطه مع اللبن أو القشدة الحامضة لكي تصبح رطوبتها مستساغة عندما لا تكون مطبوخة سواء كانت ضمن الطعام أو على سطحه.

- جبن الموزاريلا[1] خالي الدسم
- الجبن القشدي خالي الدسم، ماركة فيلادلفيا أو البابن ليس

1ـ جبن الموزاريلا: جبن أبيض إيطالي خفيف له قوام مطاطي، وكثيراً ما يؤكل مائعاً كما في البيتزا. موزاريلا: من اللغة الإيطالية: مقطّعة

ـ الأجبان قليلة الدسم

كما ذكرنا سابقاً فإن الأجبان الخالية من الدسم تميل لأن تكون أجبان عديمة الطعم. ربما كان لا بأس بالجبن السويسري أو أجبان المازوريلا وبالخاصة ماركة «ألباين ليس» إذا أكلت لوحدها أو بُشِرت فوق أطباق المعجنات، لكنها لا تطبخ بشكل جيد في الفرن على الشطائر أو البيتزا. حيث إنها تجف جفافاً سيئاً وتصبح بنية اللون ويصبح قوامها جلدياً. يمكن لأنواع الجبن قليلة الدسم أن تحافظ على نفس الطعم الجيد لأقرانها كاملة الدسم.

انتبه إلى محتويات الدسم واعلم أن نسبة الدسم تتفاوت في أنواع الجبن كاملة الدسم من 20 إلى 60 في المئة واعلم أن الدسم في الجبن سيئ حيث إنه من النوع المشبع جداً. كلما كان الجبن أكثر شفافيّة، أي ترى من خلاله أكثر، كان محتوى الدسم فيه أكثر (عدا عن ثقب الجبن السويسري بالطبع). كما أنه كلما كان الجبن أكثر ميوعة كان محتواه من الدسم أكثر. تذكر عبارة «جبن بري يسكب الدسم علي.» وحيث إن جبن البري (جبن أبيض مملح) يحتوي في 80 في المئة منه على دسم الزبدة فمن الأفضل أن يعد كزبدة نصف صلبة.

ـ القشدة الحامضة خالية الدسم

من أنواعها ماركة بريكستون و لا ند أو ليكس والأنواع المحضرة منزلياً إذا أضيف لها مكونات حليبية صلبة (لأنها مائعة جداً إذا لم يضاف لها ذلك أو إذا لم تقسى بالجيلاتين)

الزيوت، وأنواع البندق، والبذور، والصلصات، والخل

ـ زيت الكانولا المستخلص بالضغط ـ النبذ (طعم عادي).

ـ زيت الجوز المستخلص بالضغط ـ النبذ (طعم حلو).

ـ زيت الزيتون المستخلص بالضغط ـ النبذ (طعم حامض).

قم بزيارة إلى متجر الأطعمة الصحية في منطقتك واشتر ماركة هاين أو أية ماركة أخرى من الزيوت المستخلصة بالضغط بحرارة باردة. احفظها في البراد المظلم البارد للحفاظ على الحموض الدسمة الضرورية (انظر الفصل 8). يجب الحفاظ على جميع البنادق والبذور المعدّدة أدناه في حاويات مغلقة خالية من الهواء في البراد للحفاظ على زيوتها الضرورية من الفساد.

- بيبيتا

- بذور اليقطين الخضراء العادية غير المحمصة.

أحد أكثر المصادر غنى بالحموض الدسمة الضرورية. ممتازة في السلطات أو لوحدها.

- بذور السمسم.

عندما تكون محمصة فإنها تضيف طعم البندق لكسرات الخبز والسلطة لكنها لا تضيف الكثير من الدسم لأنها صغيرة جداً.

- الجوز أو اللوز.

غير المحمصين يتنافسان البيبتا كأغنى المصادر الغذائية للحموض الدسمة الضرورية وقد وجد أنها تخفض معدلات الهجمات القلبية انخفاضاً شاسعاً عندما تؤكل خمس أو ست مرات في الأسبوع. قطع الجوز المكسرة أرخص من قطع الجوز الكاملة والجوز في وصفات هذا الكتاب مكسر دائماً.

- الزبدة الصناعية (مارجرين) ماركة بروميس الخالية نهائياً من الدسم.

- ماسح الخبز من ماركة «لا أصدق أنه ليس زبدة».

- مايونيز ماركة هيلمان خالي الدسم.

- خل الأرز.

- الخل الأبيض بنكهة الطرخون.

- خل عصير التفاح

- أي خل عنب بلسمي أحمر من مودينا في إيطاليا.

لا تهمل تخزين هذه العناصر. من السهل جداً تحضير تتبيلة السلطة الخاصة بك إذا احتفظت بعناصر جيدة من الخل واللبن العادي والزيوت والأعشاب الجافة. المايونيز حتى الأنواع خالية الدسم منه جيدة لجعل التتبيلة كريمية (مستحلب) بدلاً من أن ينفصل إلى طبقتين. التتبيلات المصنوعة في المنزل أفضل من التي تشتريها من السوق وسيظن ضيوفك أنك طباخ لامع عندما تصنع تلك التتبيلات.

الفواكه والخضراوات

الفواكه

اشتر أربعة أنواع على الأقل من الفواكه التي تفضلها. ذلك هو أقل عدد لازم لصنع سلطة فواكه مثيرة. بفضل زوجتي فإننا نتناول دائماً عشاء رائعاً تكون سلطة الفواكه واحدة من روائعه. فكر في الوقت الذي ستأكل فيه الفواكه قبل أن تشتريها. بعض الفواكه لا تعيش على الرف أكثر من يوم واحد، كما في الموز الناضج مثلاً. قد يبقى بعضها على الرف أكثر من أسبوعين، كما في التفاح المتين.

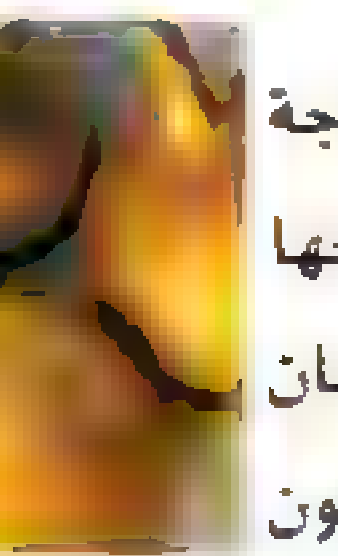
من المحزن أن ترى الفواكه تتلف أمام ناظريك. من الأفضل أن تشتري كمية قليلة من الفواكه وتستمتع بها ثم تذهب إلى البقالية لشراء المزيد. اشتر بعض الفواكه المعلبة أيضاً حتى يصبح لديك أنواع متنوعة. اشتر علباً تحتوي على أنواع منفردة وليس العلب التي تحتوي على سلطة فواكه جاهزة لأن طعم الفواكه يصبح كله واحداً في علب سلطة الفواكه.

اشتر الفواكه المعلبة في عصيرها نفسه إذا أمكن. تحصل بذلك على أفضل نكهة وعلى أقل كمية من السكر.

الفواكه المجمدة بديل تعويضي. إن التجميد والتذويب يفجران جدار الخلية لا محالة لذلك فإن الفواكه المذابة دائماً متهتكة. لكن نكهتها أقوى من نكهة الفواكه المعلبة.

الخضراوات

اشتر أربعة أنواع على الأقل من الخضراوات التي تفضلها. [انظر «الطبخ الصيني» لانتقاء الأنواع حسب المذاق].



بصل تكساس الحلو «المرّب»

لا تشتر الخضراوات المغلفة ولا الخضراوات الطازجة المقطّعة مسبقاً وإن كان ذلك مغرياً إلاّ إذا كنت تنوي طبخها قبل انتهاء مدتها وكان المتجر يحافظ عليها في البراد. سرعان ما تتلف الخضراوات بعد غسلها وتقطيعها. يجب حتماً أن تكون محفوظة في البراد وإلاّ فإنها تشكل خطراً على الصحة.



بصل فيداليا «المرّب»

جرب كلاً مما يلي:

- **البصل الأخضر، بصلات البصل (بصل أبيض نصف نام يظهر وكأنه بصل أخضر زائد النمو)، بصل فيداليا، بصل تكساس الحلو.**

لا تخف فإن وصفات الطبخ تجعل هذه الأشياء محتملة حتى ولو كانت المعدة ضعيفة.

- **البطاطا الخمرية اللون، من نوع إيداهو إذا كانت متوافرة.**



بطاطا إيداهو «المرّب»

كما هي النصيحة في الفواكه، يجب شراء البطاطا اللازمة وحفظها لمدة وجيزة. تصبح البطاطا غير الموضوعة في البراد طرية وتبدأ بالنمو في غضون أسبوعين. أما في البراد فهي تأخذ الكثير من المساحة وترمي الكثير من الأقذار وتصبح طرية وفاسدة.

ما لم تكن تطبخ لأكثر من شخصين يستحسن أن تنتقي البطاطا حبة فحبة. تستطيع أن تنتقي البطاطا غير المجروحة وغير المهروسة. يعطي ذلك فرصة أفضل لها بألاّ تفسد حين تبقى خارج البراد ما لم تعاملها معاملة سيئة. يمكن الاحتفاظ بها مدة أطول ولن تفاجئك حين تقطعها بلب متعفن.

- البقول والعدس وأمثالها

أولاً، احتفظ بالأنواع الجافة إلى حين يتوافر الوقت لك لطبخها. العدس والبازلاء المشطورة أسرع الأنواع طبخاً حيث تطبخ في نحو 30 إلى 45 دقيقة. الفاصولياء الشمالية الكبيرة وفاصولياء البحارة أقلها نكهة، مما يعني أنها تأخذ النكهات الأخرى بسهولة.

الفاصولياء السوداء والحمص الإسباني هي أصعب أنواع البقول هضماً لكنها من ألذها طعماً.

الفاصولياء الكلوية والفاصولياء الحمراء وسط في الطعم والهضم.

يمكن الحفاظ على جميع أنواع البقول الجافة حفاظاً جيداً في حرارة الغرفة. يجب الحفاظ عليها في حاويات مغلقة بإحكام لتجنب الحشرات. احفظها في مكان جاف حتى لا تتبرعم. لا يوجد ميزة خاصة لاستعمال البقول المعلبة. قد توجد كمية كبيرة من الصوديوم وقد يكون هناك الكثير من الدسم المشبعة المضافة. كذلك هي الحال في معظم (وليس كل) أنواع البقول الجاهزة. لذلك اقرأ لصاقة التعريف قبل الشراء.

الحبوب ومنتجاتها

الأرز

- الأرز البني والأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة والأرز البري.

قد يعجبك أرز البسماتي أكثر من الأرز الأبيض حيث إن طعمه أكثر بندقية. وقد يعجبك الأرز البني الأكثر نكهة مثل أرز لندبيرغ أكثر من الأرز البري الذي ليس بأرز على الإطلاق في الواقع.

- الأرز ذو الحبة المتوسطة الحجم.

ضروري جداً إذا كنت تريد صنع الأرزية. حيث إنه يطرح بعض محتواه إلى السائل الذي يطبخ به مما يجعله يصنع حساءه بذاته.

الطحين ومنتجات الحبوب الأخرى

ـ طحين الخبز غير المبيَض أو الطحين الأبيض غير المبيّض لكافة الأغراض.

ـ طحين القمح الكامل.

يفسد في حرارة الغرفة العادية. احفظه في البراد مدة أقل من 6 أشهر.

ـ الشوفان، لفافات الشوفان سريعة الطهي (دقيقة واحدة).

أكثر الأنواع تعددية في جوانبه وهو يشبه النوع مديد الطبخ عدا أنه يمكن أن يرقق أكثر. يمكن استعماله لصنع الكمك المحلى المسطح الصغير والكمك الفنجاني الصغير (الموفينية) وفتات التزيين وحتى لتسميك الصلصات إضافة إلى رقائق الحبوب.

ـ القمح المكسر

البرغل المستعمل في صنع التبولة أو الكبة.

ـ طحين نخالة الشوفان، طواحين هوجسون.

ليس هذه بالكامل نخالة شوفان إنما هي طحين القمح أضيفت إليه نخالة الشوفان.

ـ أشكال المعجنات.

احتفظ ببعض المعجنات الجاهزة للأوقات التي لا تشعر فيها بأنك تريد صنع معجناتك الخاصة. احتفظ بالأشكال الناشفة وليس الطرية التي تجدها في ثلاجات قسم الألبان في متجر الأطعمة، حتى تبقى دائماً في متناول يدك ولا تفسد.

احتفظ بأنواع متعددة بالإضافة إلى السباغيتي بما في ذلك المعجنات سريعة الطبخ كالشعيرية والكسكس. يسهّل ذلك عليك إضافة عناصر جيدة للحساء الرقيق بسرعة. كما يجعلك قادراً على وضع أطباق لذيذة على المائدة بسرعة. معجنات أورزو. وهي معجنات على شكل حبات الأرز، تساعدك عندما تنظر في خزانتك فتجدها فارغة من الأرز.

ـ رقائق الحبوب الإفطار الجاهزة للأكل.

احتفظ ببعض الأنواع البسيطة التي تعطي طعم الحبوب الكاملة وتضفي عليك طعم الحلاوة. لقد أضيف إلى الأنواع المفضلة القديمة مثل تشيريوز وشريدد ويت

وكورنفليكس أنواعاً فاخرة مثل بفدكاشي. تجنب الرقائق المحلاّة مسبقاً (اقرأ لصاقة التعريف) وإلاّ انتهى بك المطاف إلى طعام إفطار ثلثه مكوّن من السكر.

لا تتناول رقائق الحبوب الغنية بالألياف كبديل عن تناول الكثير من الألياف في كل وجبة. إذا كنت مع ذلك بحاجة إلى تناول النخالة لتحريك أمعائك فلا بأس بشراء رقائق حبوب الإفطار الحلوية على النخالة. عليك هنا أيضاً أن تقرأ لصاقة التعريف وتقارن المحتويات. تحتوي بعض أنواع رقائق الحبوب على كمية من النخالة أكبر من الأنواع الأخرى. كما أنك بقراءة لصاقة التعريف ستتجنب تناول كميات كبيرة من السكر.

كذلك لا تتناول رقائق نخالة القمح لخفض الكولسترول. إن نخالة القمح من النوع الذي لا ينحل ولا يتحد بالكولسترول وبالتالي فإن النخالة لا تخفض مستويات الكولسترول في الدم. أما نخالة الشوفان ونخالة الأرز فإنهما يخفضان الكولسترول على عكس نخالة القمح.

الوجبات الخفيفة

يتناول هذا القسم الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية. أتذكر عندما كنت في الماضي تفتح البراد أو النملية وتسحب الأطعمة وتأكلها كما هي. أما الآن مع مشكلتك المعدية فقد تكون قد وجدت أن هذه الممارسة قد ساعدت على تخفيف آلام الجوع لكن لا بد أنها قد حرضت على آلام معدية لاحقة. يمكن لهذه الوجبات الخفيفة مرة أخرى أن تصبح أمراً ممتعاً بالنسبة لك.

خطط مسبقاً واحتفظ عندك بالمواد الأولية. يمكنك في نهاية الليل إما أن تعذب معدتك أو أن تريحها. الخيار عائد لك!

الخبز

يصعب مزاحمة الخبز كوجبة خفيفة جاهزة للأكل. يعطي الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة لذة أكبر في المضغ ويأخذ وقتاً أطول لكي يهضم. لذلك فإن

الخبز المرقد اليوناني (بيتا) «المترجم»

أكلها يستغرق وقتاً أطول. إن أنواع الخبز المسطح (البيتا[1] والفوكاشيا[2]) تعطي أفضل شعور بالمضغ لأنها لها قشرة أسمك من بين بقية الأنواع.

الخبز المسطح الإيطالي (فوكاشيا) «المعرّب»

ليس الخبز هو المشكلة بالنسبة للمعدة والقلب، وإنما تكمن المشكلة في الإضافات التي تجعل الخبز أكثر بللاً وألذ مذاقاً. (انظر وصفات مدهون الخبز في الفصل 14 للحصول على بداية جيدة في صنع مقبلات الخبز).

ستجد في الفقرة الآتية مجموعة منتقاة من الإضافات الغنية بالبروتين. لا تنس أيضاً الخضراوات الباردة أو الحلوة أو ذات التكهة التي يمكن أن تضعها على الخبز. جرب الخس الملعقي بدلاً من الخس المكوّر للحصول على بعض الغذيات بدلاً من الحصول على 97 في المئة من الماء المجرد. جرب إذا كنت تتحمل شرائح البندورة الطازجة وإن كنت لا تحتمل منتجات البندورة المركزة في الصلصات أو البندورة المركزة.

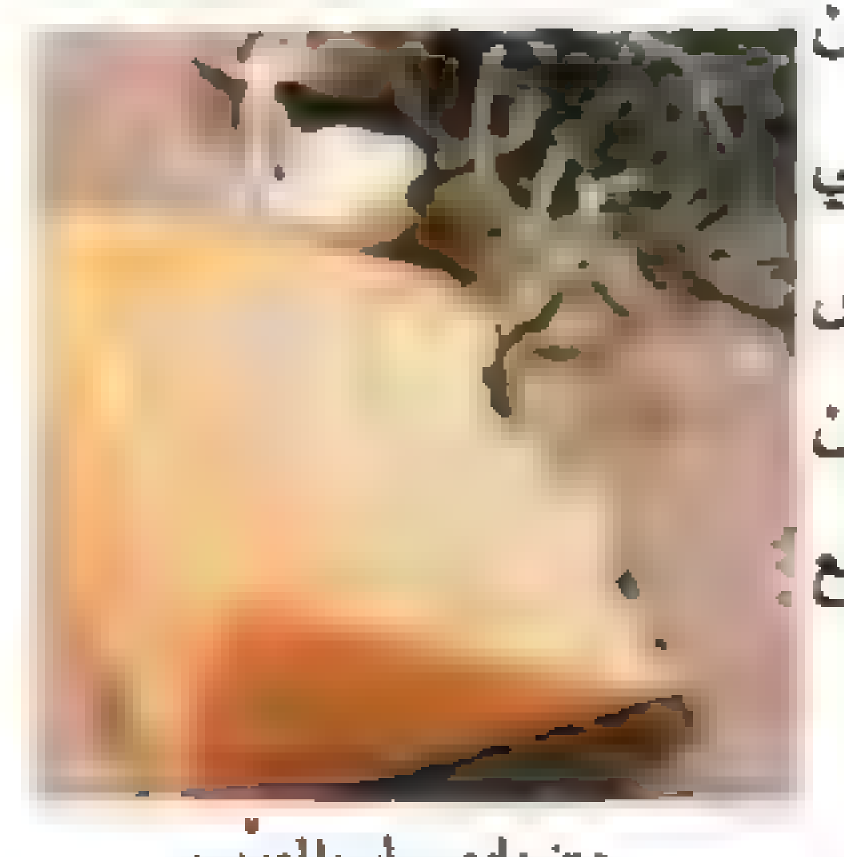
الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين

هناك العديد من الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين التي يمكن أن تمنع عنك الشعور بالجوع بقية المساء ـ مدهون الخبز، والتغميسات، وحشوات الشطائر. تعطي شرائح الديك الرومي الرقيقة إحساساً كبيراً بالشبع بالنسبة لحجمها. يمكن أن يكون طعم هذه الشرائح مالحاً جداً لذلك استعملها لإضافة الطعم إلى الوجبة الخفيفة وليس كعنصر أساسي فيها.

إذا جربت الجبن خالي الدسم أو قليل الدسم فقد تنبذ الأطعمة خالية الدسم بالكلية. إن الجبن السويسري من ماركة «ألباين ليس» وجبن الموز اريلا هما نوعا الجبن خالي الدسم الوحيدان اللذان آكلهما ولا أرميها في القمامة من بين أنواع الجبن خالي الدسم التي أحضرها للمنزل.

1ـ الخبز المرقد اليوناني (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربي لكنه أصغر حجماً. بيتا، من اللغة اليونانية: الخبز. (المعرّب)

2ـ الخبز المسطح الإيطالي (الفوكاشيا): خبز إيطالي مسطح ببهر بأعشاب العطرية وزيت الزيتون. فوكاشيا: كلمة إيطالية أصلها يعني الموقد. (المعرّب)


جبن بارميسان «المعرّب»

لا بأس بالقشدة الحامضة خالية الدسم كمدهون خبز أو غموس حيث أنها تضيف غنى منعشاً. وهي خالية تقريباً من اللاكتوز، لذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز يستطيعون التلذذ بها. إن القشدة خالية الدسم جيدة مع البسكويت الجاف.

يقدم جبن الأكواخ خالي الدسم نفس طعم جبن الأكواخ العادي، لكنه يفتقر إلى القشدية. جربه في البداية في طبق يكون فيه عنصراً ثانوياً. الفواكه الطازجة (وليس المعلبة) ملائمة لتؤكل معه. إذا كان لا بد أن يكون جبن الأكواخ هو النكهة الأساسية أضف فوقه الجبن الحريف الجاف بالقطع الرفيعة الطويلة (بارميسان) قليل الدسم أو خالي الدسم. إن النوع الذي تصنعه شركة وبتوونشرز يفي بالغرض.

حلقات الصويا والبرغر النباتي والنقانق غنية بالبروتين ويمكن صنعها خالية الدسم أو قليلة الدسم (اقرأ لصاقة التعريف). لقد وضعتها هنا لأن بعض الناس يحبونها باردة وليست حارة. (لا، لن أتورط بوضع قطع الفطائر الإيطالية ـ البيتزا ـ الباردة هنا أيضاً).

إن مربى مجموعة فواكه يزيد في معياره السكري على معيار الفواكه التي صنع منها بسبب وجود كمية كبيرة من السكر في عصير العنب المركز الذي تحتوي عليه. لذلك لا تستعملها إلا نادراً.

إذا استطعت الحصول على سمك مدخن بصنع منزلي فإنك توفر على نفسك كمية الملح الضخمة الموجودة في الأنواع التجارية. تلك هي الطريقة الوحيدة التي أعرفها للاستمتاع بسمك مدخّن صحي. يمكن «لجبن» الصويا المدخن أن يضيف نكهة للشطائر والفطيرة الإيطالية (البيتزا) لكن الطعم ليس لذيذاً بما يكفي لأن تؤكل وحدها.

تكتسب شرائح سمك التونة أو سمك سليمان (السالمون) الرقيقة النيئة شعبية ليس في اليابان فحسب بل في الولايات المتحدة الأمريكية أيضاً هذه الأيام. وحيث إن السمك في هذه البلاد يفحص فحصاً جيداً فلا بأس من تجربة تلك الشرائح في المنزل من السمك الطازج. يمكن في حالات استثنائية، إذا كنت تعرف أن سوق السمك المحلي جدير بالثقة ويبقي السمك على الثلج وليس فقط في البراد، أن تأكل تلك الشرائح في غضون 24 ساعة من شرائها. اسأل بائع السمك في السوق قبل تجربة تلك الشرائح.

يحب سكان الشمال، من الأسكيمو والبيض على السواء، تناول السمك النيئ وهو لا يزال مجمداً. لكنني شخصياً لا أحب السمك النيئ المقرمش.

ماذا عن البقول الباردة؟ جرب البابا غنوج المصنوع من الحمّص[1]. إنه لذيذ جداً عندما يمسح على الخبز المرقّد. إذا اشتريتها من محلات ديلي فاسأل أولاً ما إذا كانت تحتوي على عناصر تؤذي معدتك. إن بابا غنوج ديلي المفضل يأتي مع أو بدون الثوم.

وجبات السكريات المقرمشة

لا تحتوي أصابع بطاطا لويز سوى على كمية مهملة جداً من الدسم، ورسمياً لا تحتوي على أي غرام من الدسم ولا يعطي الدسم أي نسبة مئوية من الحريرات في الحصة التي تبلغ أونسة واحدة (28,35 غراماً). عندما تخبز في الفرن، فإن هذه الأصابع مقرمشة تماماً كأصابع البطاطا العادية التي يشكل الدسم 40 في المئة من حريراتها. وعندما تضعها في فمك فإنك تحس بأنها أكثر هشاشة من أصابع البطاطا العادية لكنها ذات حواف أحد. لذلك امضغها مضغاً أبطأ حتى لا تشك فمك. تتقبل هذه الأصابع التغميسات قبولاً حسناً لكنها تصبح ندية بسرعة في الجو الرطب أو في الأطباق الخزفية.

تصنع شركات لويز، وغلتليس غورميت، وفريتو ليز الآن أصابع ذرة خالية تماماً من الدسم (لا يمكن أن تكون أصابع الذرة الكاملة خالية من الدسم حيث إن الذرة

1ـ يقصد الكاتب المسبحة. حيث إن البابا غنوج المعروف مصنوع من الباذنجان والرمان ودبس الرمان (المعرّب)

تحتوي على زيت الذرة). هذه الأصابع ليست مقرمشة مثل أصابع الكعك المكسيكي (التورتيلا[1]). لا بأس بها مع القشدة الحامضة الخالية من الدسم أو مع تغميسات البقول الخفيفة. إذا كانت هذه الأصابع تغنيك عن أصابع الذرة المقلية كما أغنتني فإنك أنت المستفيد.

ترتاح معدتي جيداً مع بسكويت سناكويل الفلفلي وكذلك بسكويت سناكويل المصنوع من القمح. يفتقر البسكويت الجاف في متاجر الطعام الصحي المختلفة مثل هيلثفالي إلى الملح كما تفتقر إلى الدسم. يجعلها ذلك ذات طعم رديء، لكن يمكنك التعويض عن ذلك إذا أبقيت شرائح لحم الديك الرومي الرقيقة في متناول يديك. كما أن تناولها مع الجبن الكريمي خالي الدسم خيار جدير آخر.

البسكويت المقدي (بريتزل) قليل الدسم مع أنه قد يحتوي على كميات ضخمة من الملح. هل جربت بسكويت نخالة الشوفان المقدي؟ تصنع شركة بيني ستكس عقيدات من البسكويت المقدي لذيذة الطعم وقليلة الدسم جداً، بمعدل 1 غرام في الحصة التي تبلغ أونسة واحدة (28,35 غراماً). كما أنها لا تحتوي سوى على 110 ميليغرامات «فقط» من الصوديوم في كل حصة. إنها مالحة فقط بالحد الذي يعطي الطعم. قال أحد أصدقائي ممن جربها «إن طعمها كطعم الورق المقوى» لكنه استمر بتناولها قائلاً «لكنني أحب الورق المقوى».

لا يوجد في عصيات الخبز ملح ولا دسم كما أن مذاقها مقرمش. اختر نوعاً مصنوعاً من كامل القمح كعنصر أساسي إذا استطعت أن تجد ذلك لأن عصيات الخبز الأبيض العادي مليئة جداً بالهواء بحيث إنها كلها قرمشة دون أي طعم. تضيف بذور السمسم الكثير من الطعم. جربها مع مدهون الخبز (انظر الفصل 14) أو مع مربى الفواكه الذي تفضله.

عصيات الخبز (المعرّب)

كعك الأرز جدير أيضاً بالتجربة، لكن لا تفترض أن جميع أنواعه خالية من الدسم أو خالية من الملح. اقرأ لصاقة التعريف. لا تجربها

1ـ الخبز المكسيكي (تورتيلا): قرص رقيق من الخبز بدون خميرة مصنوع من الذرة أو القمح ومخبوز على سطح حار. تورتيلا - من اللغة الإسبانية الأمريكية: الكعك، الخبز. (المعرّب)

دون أن يكون معك شيء تشربه لأنها تبدو جافة جداً ويمكنها أن تعلق في حلق الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المري.

هل أنت منزعج من صانعي البسكويت في هذه البلد الذين يبالغون في ادعاءاتهم بأن بسكويتهم الجاف «قليل الدسم»؟ جرب مضغ رقائق حبوب تشيكس أو رقائق حبوب القمح الطويلة الرفيعة (دون حليب) بدلاً من البسكويت الجاف.

تأخذ رقائق تشيكس طعم الأنواع الأخرى جيداً، ويمكنك أن تغمسها قليلاً في الثوم دون الحاجة لإغراقها فيه للحصول على تنويعة حفلات مقرمشة لذيذة. الأصابع الرفيعة الطويلة من القمح ليست لذيذة وهي جافة لكنها لذيذة مع قليل من الملح أو بدائل الملح مثل نوسولت.

الفواكه والخضراوات

من روائع الفواكه والكثير من الخضراوات أنها جاهزة فوراً لأن تؤكل. أما نقطة ضعفها فهي حياتها القصيرة على الرف. لا تتكبر عن الاحتفاظ بالخضراوات والفواكه المجمدة أو المعلبة في متناول يديك.

تبيّض الخضراوات عادة قبل تجميدها. إن فتح اللفافة التي تحتوي على الخضراوات وسكب المحتويات في مصفاة وسكب الماء عليها ثوانٍ قليلة كاف عادة لإذابتها وجعلها قابلة للأكل، حسب ذوقك.

يمكن أن تكون الخضراوات العادية ونصف ـ المقرمشة جيدة. يمكن أن تصبح لذيذة عندما تغمس في التغميسات أو تضاف إليها التتبيلات (انظر الفصل 16). يمكن أن تسكب بعض الخضراوات المجمدة، مثل البازلاء، من الحاوية المجمدة وأن تؤكل كما هي خاصة عندما تمزج مع عناصر أخرى ليست بنفس البرودة.

أفضل مذاق للفواكه المعلبة هو مذاق الفواكه المعلبة في عصيرها الخاص (أو في عصير آخر أخف) وليس في المحلول السكري. أنصح بالخاصة بسلطة دول من الفواكه المدارية، وصلصة موت من قطع التفاح دون سكر وأي ماركة من ماركات الأناناس المعلب في عصيره الخاص.

لا تظنوا أنني مجنون إذا قلت إن أكثر ما أنصح به من بين الفواكه المعلبة هو الفواكه المهصورة المخصصة لطعام الأطفال من ماركة جيربر أو الماركات الأخرى. إنها ممتازة جداً لأنها تركز على النوعية وليس على الكمية لذلك فهي رائعة كوجبة خفيفة، إما كما هي في حاوياتها الصغيرة أو مخلوطة مع قليل من اللبن العادي.

مشتقات الحليب ومقلداتها

بحثنا في أنواع الجبن والقشدة الحامضة سابقاً. يمكن للحليب أن يكون مشبعاً جداً ومنعشاً خاصة مع الأنواع الجديدة من الكمك المحلى خالي الدسم أو قليل الدسم مثل فروكيز وسناكويل.

إذا كنت تحب الحليب ولكنك تريد تجنب محتواه العالي من الدسم المشبع فلا تخدع نفسك باستعمال حليب 2 في المئة دسم وأنت تظن أنك تقدم معروفاً لشرايينك. استخدم حليب 1 في المئة دسماً. بعد أن تشرب نحو الليتر منه (ليس في آن واحد بالطبع) فإنك ستبدأ بالتعود على طعمه. بعدها يمكنك أن تخلطه 50 ـ 50 مع الحليب خالي الدسم. إذا لاءمك الطعم بعد أن تشرب ليتراً آخر منه (ليس في آن واحد) يمكنك أن تنتقل بالكامل حينئذ إلى الحليب خالي الدسم.

إذا لم يعجبك الحليب خالي الدسم لأنه رقيق جرب خلط ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الحليب الجاف مع كل ليتر من الحليب خالي الدسم. البديل الآخر هو اللاكتيد أو أي ماركة أخرى من الحليب المنقص منه اللاكتوز والذي له طعم أفضل حتى ولو كان خالي الدسم.

تصنع شركة ويتووتشرز أفضل أنواع بودرة الحليب خالي الدسم مذاقاً من بين الأنواع التي جربتها. إن لونها ليس أصفر كما أنها لا تحتوي على طعم الحريق. يمكن الاحتفاظ بمغلفاتها مدة غير محدودة ولذلك فهي دائماً في متناول اليد لإضافتها إلى المشروبات أو إلى رقائق الحبوب.

إن 70 في المئة من الكهول لا يتحملون اللاكتوز (سكر الحليب). يمر سكر الحليب دون هضم إلى الأمعاء الغليظة حيث يختمر ويشكل الغازات أو حتى يسبب الإسهال بعد مدة تتراوح من ساعة إلى خمس ساعات بعد تناول الحليب أو مشتقاته.

قد يشعر الأشخاص الذين لا يتحملون اللاكتوز (سكر الحليب) بالصحة بعد شرب الحليب المنقوص منه اللاكتوز. يوجد على رفوف متاجر الأطعمة حليب نزع منه 70 في المئة من اللاكتوز. أدخلت شركة لاكتيد أيضاً حليباً خالياً مئة في المئة من اللاكتوز. لا يزال شيء من هذا الحليب وإنما يضاف إليه أنزيماً يحطم اللاكتوز إلى غالاكتوز وسكر العنب. يجعل ذلك طعم الحليب أكثر حلاوة إلى حد ما لكنه ليس رائعاً في طعمه.

إذا لم تحب تلك الدرجة من الحلاوة يمكنك شراء حبوب الأنزيم من ماركة لاكتيد أو أية ماركة أخرى. يخرب الأنزيم الموجود في الحبة اللاكتوز إذا أخذتها قبل شرب الحليب العادي مباشرة.

يتوفر «حليب» الصويا أو الأرز في متاجر الأطعمة الصحية وحتى في بعض متاجر الأطعمة العادية. يمكن أن يعيش هذا «الحليب» على الرف مدة طويلة وحتى ولو فتحت العلبة طالما أبقيت في البراد. بعض الناس يشعر بطعم حبوب مميز عند شرب حليب الصويا.

جرب حليب الأرز أولاً حيث إنه أقرب إلى حليب البقر. يوجد نوع مطعّم بطعم الفانيلا، وربما كان مفضلاً مع رقائق الحبوب الباردة.

تحتوي مقلدات الجبن على كمية عالية جداً من الملح. كما أنها قد تحتوي على كميات هائلة من الدسم. اقرأ لصاقة التعريف قبل الشراء. لا ينصح بهذه المقلدات لأنها صناعية.

الفصل الثالث عشر

المشروبات المنشعة

سوف أقدم أولاً نظرة عامة تذكركم بالمشروبات التي يجب تجنبها كيلا تمانوا من اضطراب في المعدة. ثم سأذكر بعض المشروبات الساخنة الجيدة التي يمكنكم الحصول عليها من متاجر الأطعمة كما سأذكر بعض المشروبات المختمرة الغربية.

المشروبات الساخنة

لا رقم 1: القهوة، والبدائل عنها

الكافئين والمواد المضافة إلى القهوة. إن القهوة المختمرة للتو أعلى ما يمكن بالكافئين، حيث تحتوي على 90 إلى 120 ميلي غرام في كل فنجان بقيس من 6 إلى 8 أونسات (170 ـ 225مل). القهوة الفورية المسكّرة والمنكهة تحتوي على أقل مقدار، لا يتجاوز 60 ميلي غرام في الفنجان. جميع أنواع القهوة عدا الخالية من الكافئين تحتوي على كافئين أكثر من الشاي الذي يحتوي على 30 إلى 60 ميلي غرام في الفنجان. تحتوي الكولا والمشروبات الغازية الأخرى بالطبع على الكافئين بمعدل 30 إلى نحو 60 ميلي غرام في كل فنجان.

إذا شربت هذه المشروبات يومياً لأشهر أو سنوات فإنك ستدمن عليها. إذا لم تستطع أن تفكر بجلاء صباحاً بعد نوم جيد إلاّ إذا شربت فنجان القهوة فأنت مدمن عليها. هذا يعني أنك تماني من تناذر سحب للكافئين وأنت تعالج تناذر السحب هذا بأول فنجان قهوة تشربه صباحاً. لا يعني الإدمان مجرد الرغبة الجامحة بتأثير الدواء، وإنما يعني العديد من الأشياء. أحد هذه الأشياء هو بذل مجهود كبير لتأمين مصادر الدواء لمنع آثار السحب التي تظهر عند فقدانه.

يتأقلم الدماغ مع التأثير المنبه للكافئين بتثبيط صنع المواد الكيميائية الدماغية التي تعمل بنفس الطريقة. ربما قد تكون قد تعرفت على ذلك إذا كنت قد تعلمت

التوقف عن شرب القهوة بعد الظهر أو في المساء الباكر حتى تستطيع النوم في الليل. يستمر تأثير الكافئين

من 4 إلى 6 ساعات، ثم لا يبقى منه شيء في الدماغ. لا يبدأ الدماغ بصنع المواد الكيميائية البديلة إلا بعد مضي أيام على توقف الوارد من الكافئين. في غضون ذلك ينام المدمن بسهولة. لكنه لا يستطيع أن يصحو في الصباح دون جرعة جديدة من الكافئين.

يعمل الكافئين أيضاً كمضاد احتقان للأنف، لذلك فإن المدمن الذي يتوقف عن شرب القهوة يعاني من صداع جيوب أنفية قوي ومن انسداد في الطرق الأنفية عدة أيام بعد التوقف عن شرب القهوة.

وكما في أي إدمان، فإن هناك طريقتين لكسر الإدمان على الكافئين. الأولى هي تحمل الشدائد. وبعد نحو ثلاثة أيام يصحو المرء صحواً أفضل ويذهب الصداع.

الطريقة الثانية هي التوقف ببطء. يمكن للمرء أن يحدد مستوى معيناً بين الجرعة الكاملة للكافئين وعدم تناوله مطلقاً بحيث يرتاح على ذلك المستوى. بعد ذلك ينزل المرء إلى مستوى أدنى حتى التوقف. يقرر المرء نفسه المستوى المطلوب حسب راحته من الأعراض. يمكن للتحول إلى الشاي أو القهوة نصف-خالية من الكافئين أن يساعد في تحقيق ذلك.

القهوة الخالية من الكافئين. القهوة الخالية من الكافئين هي نفس القهوة تماماً عدا عن وجود الكافئين. يزال منها نحو 97 في المئة من الكافئين. بذلت المصانع أقصى ما في وسعها لجعل القهوة الخالية من الكافئين مماثلة للقهوة العادية. نفس عبير الصباح، ونفس الطعم المر الرائع، ونفس الممثلين الحسان في إعلانات التلفاز.

لا تدع ذلك يغشك. إذا كنت تعاني من مشكلات في المعدة فلا تستبدل القهوة العادية بالقهوة الخالية من الكافئين في محاولة لمنع تخريش المعدة الذي تسببه القهوة. لن يجدي ذلك شيئاً. ليس الكافئين هو الذي يخرش المعدة، إنما تخرشها بقية المواد الموجودة في القهوة.

إن القهوة مادة حامضة. يخرش ذلك المعدة تخريشاً مباشراً. كما أن القهوة تحرض على إفراز المواد الحامضة من بطانة المعدة. يزيد ذلك في تخريش المعدة. يستمر ذلك

التأثير عند الأشخاص العاديين مدة أقل من ساعة. لكن يبدو عند الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المعدة أن كل ما يسبب الانزعاج يستمر إزعاجه مدة أطول بما في ذلك التأثير المخرش للقهوة.

الشاي والمتة

يطرى هذه الأيام على الشاي، وخاصة الشاي الياباني الأخضر، على أنه بديل ممتاز عن القهوة. الشاي غني بالبوتاسيوم من جهة. وقد يكون له آثار نافعة أخرى من جهة أخرى بما في ذلك منع أمراض الهرم المزمنة.

إن طعم الشاي العادي حلو إلى حد ما، خاصة البيكو البرتقالي. أظن أن ذلك هو ما يضايق شاربي القهوة. إنهم لا يبحثون فقط عن نخمة الكافئين، بل يبحثون أيضاً عن الطعم المر، أو المرارة المتوازنة مع الحليب بحلاوته وقشديته للحصول على طعم أكثر تعقيداً.

يجب على كل من يقرر التحويل من القهوة إلى الشاي تجربة شاي إينغلش بريكفاست (أو آيرش بريكفاست)، وهو شاي أسود أقل حلاوة بكثير وأكثر مرارة بكثير. يحافظ هذا الشاي على كيانه مع الحليب فتبقى صفاته فلا يتحول الفنجان إلى مجرد فنجان حليب دافئ ملون. إن الشاي المصنوع على الطريقة الإنكليزية، بحيث يكون قوياً بما يكفي لأن يصبح لونه أسود يحتوي حتماً على كمية أعلى من الكافئين. يحتوي الشاي المختمر 30 ثانية على 30 ميلي غرام من الكافئين، بينما يحتوي الشاي المختمر 5 دقائق على نحو 60.

الشاي غني بمواد تسمى التانينات، والتانينات جيدة إذا دهنت موضعياً كمادة ملطفة، كما في حروق الجلد الشمسية على سبيل المثال، لكنها تعطي الشاي طعماً جافاً. تستعمل التانينات في صناعة الجلد من جلود الحيوانات. يدلك ذلك على الحد الذي يمكن لها فيه أن تجفف فمك.

للشاي الأخضر مذاق عشبي قد تحبه وقد لا تحبه. وهو ليس حلواً على الإطلاق. والشاي الأخضر منعش جداً إذا شرب مع الطعام خاصة الطعام المالح.

المتة شراب برازيلي قد يشرب كبديل كامل عن القهوة أو قد يضاف إلى القهوة أو الشاي. يوجد في المتة كافئين لكنها لا تخرش المعدة. لم تزعجني عندما جربتها لكني لا أعرف فوائدها الدوائية.

شاي الأعشاب العطرية. يتوافر اليوم أنواع عديدة من شاي الأعشاب العطرية بحيث من شبه المستحيل ألاّ تجد نوعاً يعجبك.

هل تريد طعم الفواكه؟ لك ماتريد: إن شركات سيليستيال سيزوننغ، وبيغلو وليبتون في خدمتك حيث ينتج كل منها مجموعة متنوعة من النكهات. أضف ملعقة من العسل لإكمال طعم الفواكه إن شئت. ابدأ بالشاي بطعم البرتقال، وهو من أقدم الأصناف الجاهزة. يعطي توت الأرض والعليق أيضاً طعم فواكه قوي. يمكن أن يكون طعم الفريز (الفراولة) خفيفاً إلاّ إذا استعملت نصف فنجان فقط من الماء لكل كيس شاي ذلك لأن طعم الفاكهة الأصلية أخف.

هل تريد طعماً لاذعاً؟ جرب رد زينجر أو ليمون زينجر من شركة سيليستيال. تتحمل حموضتها التجميد. هذه الأنواع من الشاي حامضة جداً حتى أنه ربما كان من الأفضل أن تمددها باستعمال أكثر من فنجان من الماء مع كل كيس شاي.

هل تريد طعم الحلويات؟ جرب قرفة يوغي أو فانيلا يوغي مع الحليب أو جرب خلطات الشاي التي تبيعها شركة نيتشر. إن خلطات الشاي هذه مبهجة جداً وبعضها حلو إلى درجة أنه لا حاجة لإضافة السكر إليه. هناك شاي آخر فيه الكثير من طعم الحلويات هو الشاي بنكهة السوس من شركة ستاش.

هل تريد طعماً أرضياً أو مراً، مثل القهوة؟ جرب شاي نيتف أمريكان. عندما يخمر جيداً فإنه يحتمل الحليب مثلما يحتمله شاي إينغلش بريكفاست.

جرب أيضاً أنواع الشاي الخالية من الكافئين. يزيد الشاي منزوع الكافئين طعم الشاي الخليط بالمقارنة مع الأنواع العادية. يصبح شاي الفواكه أكثر حلاوة وأقوى مذاقاً عندما يمزج مع الشاي الحقيقي منزوع الكافئين حتى ولو كان طعم الشاي يتمدد نوعاً ما أثناء عملية نزع الكافئين. يتوافر من الأنواع منزوعة الكافئين عصيات قرفة بيغلو وكونستانت كومينت.

لا رقم 2 ورقم 3: الكاكاو وشاي النعناع

يبدو الكاكاو كمادة غذائية مريحة جداً. لا يسبب الكاكاو القلق وعدم النوم إلاّ إذا كان الشخص حساساً حساسية غير اعتيادية له، لأن الكاكاو لا يحتوي إلاّ على كمية ضئيلة من المواد المشابهة للكافئين. لكن الكاكاو يؤثر تأثيراً مباشراً في إرخاء المصرة المريئية السفلية ولذلك فإنه يسبب القلس المريئي. وقد تجد أن الحليب الذي تمزج به الكاكاو يمنع هذا التأثير.

لا تتبع عند تحضير الكاكاو التعليمات الموجودة على الغلاف. استعمل نصف ملعقة شاي أو ملعقة شاي مملوءة بشكل مستوٍ إلى حافتها فقط ولا تستعمل أكثر من ذلك. يحتاج الكاكاو عندئذ إلى كمية أقل بكثير من السكر (أو بالأحرى الفركتوز الحبيبي) لموازنة طعمه المر.

اجعل طعم الكاكاو أقرب للحلويات بإضافة ملعقة صغيرة من الفانيلا ورشة من القرفة. حرك الكاكاو والفركتوز والفانيلا والقرفة مع ملعقة كبيرة فقط من الماء الساخن أولاً لحل الكاكاو جيداً. ثم أضف الماء الساخن لملء ثلاثة أرباع الفنجان. ثم أضف الحليب. يوفر ذلك عليك الحاجة لتسخين الحليب، حيث إن التسخين يسفع الكاكاو محولاً إياه بسهولة إلى طفاوة.

كذلك فإن النعناع ينقص من ضغط المصرة المريئية السفلية. يوجد النعناع في جميع مضادات الحموضة القديمة لهذا الغرض بالذات. يساعد النعناع كل من يعاني من عسر هضم وحرقة معدية خفيفين بتسهيل تجشؤ ثاني أكسيد الكربون الذي يتكون عندما يعدّل مضاد الحموضة محتوى المعدة الحامض.

المشكلة هي أن المريض الذي يعاني من القلس المعدي المريئي لا يحتاج إلى إنقاص ضغط المصرة المريئية السفلية وانما يحتاج إلى زيادة ضغط تلك المصرة لمنع محتويات المعدة الحامضة من الصعود للأعلى وحرق المري.

إن النعناع مكوّن شائع في شاي الأعشاب العطرية. يحتوي شاي البابونج مثل سليبيتايم و مونلايتمنت على نسب مختلفة من النعناع. تحتوي ماركة سليبيتايم على أعلى نسبة

من النعناع بين خلائط الأعشاب تلك. إذا أصبت بقلس في الليل بعد شرب أحد أنواع شاي الأعشاب هذه، فافترض أن النعناع هو السبب وتوقف عن شرب ذلك النوع.

لشاي البابونج الصرف طعم حلو وطعم فواكه. يحتاج شاي البابونج إلى فترة 5 دقائق كاملة من التخمير حتى يصبح لونه ذهبياً غنياً ويصبح له مذاق طيب.

المشروبات الباردة

لا رقم 1: لا للكحول

يبدو أن الغول الإيتيلي بجرع متوسطة أو قليلة يساعد معدة الجرذ. حيث إنه يحرض على تشكيل البروستاغلاندينات الحامية للخلايا في المعدة. تساعد هذه المواد الكيميائية على وقاية الجرذ من القرحات عندما يتعرض للأدوية المسببة للقرحة. تفرز المعدة موادها الخاصة التي تشبه دواء السيتوتيك، وهو دواء بروستاغلانديني يساعد معدة الشخص الذي يتناول الأدوية المضادة للالتهاب في التهابات المفاصل.

لا أشك أن نفس الشيء يحصل عند الأشخاص الطبيعيين الذي يتعرضون بشكل مزمن لأنواع الفلفل أو مخرشات المعدة الأخرى. لكن الأشخاص الذين يعانون من القرحات أو القلس المريئي والحرقة المعدية أو عسر الهضم العادي ليسو جرذان مخابر. إن الكحول يؤذي بطانة معدتنا.

حاولت أن أجد جرعة من الخمر تعطي فوائد للقلب. لكنني لم أجد. حتى نصف كأس من الخمر الأحمر تحرق المعدة حتى لو أخذت مع طعام غير حريف. جرب البعض أونسة أو اثنتين مع وليس قبل الطعام غير الحريف. وجد الكثيرون أن حتى هذه الجرعات الصغيرة مؤذية للمعدة. لذلك يجب عدم شرب الكحول وعدم تضمينه في أية حمية تعالج مرضاً معدياً.

يسبب الكحول بالجرعات الخفيفة شيئين متناقضين للدماغ: تحريضه وتثبيطه. يأتي الأثر المحرض أولاً قبل أن ترتفع التراكيز كثيراً. لهذا السبب يكون المخمور مرحاً، بل حتى صاخباً. بعد ذلك، وبالتراكيز الأعلى فإن الكحول يثبط الدماغ والوظيفة

المصبية. حتى هذا التأثير يسبب تأثيراً متناقضاً، حيث أن تثبيط بعض الوظائف التنبيهية للدماغ يزيل القلق مثلما يحصل عند الشخص المستحي بطبعه الذي ينطلق في الحفلات فقط بعد أن يشرب.

الفول الإبتيلي «شفاء» مؤقت للرهاب الاجتماعي أو حتى اضطرابات الهلع. كما أنه قد يثبط التهيج بعد كمية محددة، وهذا هو السبب في أن الكحول نموذجياً يسبب المنانة عند الرجال. يطيل الكحول من زمن الارتكاس بالطبع ويضعف قوة التحكيم ولهذا لا يمكن أبداً شرب الكحول قبل قيادة السيارة.

إن الاستفادة من مظاهر النشوة بعد الشرب مقبولة في المجتمع الأمريكي. بل أن المجتمع حتى يشجع ذلك. يزيد هذا من صعوبة قول «لا» عندما يعرض المشروب في الحفلات أو من قبل شريك أو صديق يريد أن يثبط رفضنا أو يريدنا فقط أن نسترخي.

لحسن الحظ فإن ذلك قد خف لأسباب عديدة. نحن نقود السيارة إلى كل مكان. وحتى الشركات الصانعة تضع في إعلاناتها تحذيرات لأن الكحول يسبب الكثير من الأذيات المشوهة على الطرق السريعة. كما أن الكحول يشوه الأجنة، وقد بدأت الحكومة الأمريكية بتحذير النساء الحوامل من شرب الكحول.

كذلك فإن عدم شرب الكحول صار مقبولاً اجتماعياً بسبب الحملة المتنامية لإرشاد الناس إلى عدم إيذاء أنفسهم بأي نوع من أنواع المواد الكيميائية. ليس الكحول مكوناً طبيعياً لأي من الأطعمة. إنه مادة كيميائية. وهو أول مادة كيميائية نفسية توارثناها عبر آلاف السنين. لا يتشكل الكحول إلا بالتخمير، وهي عملية تقوم بها عضويات دقيقة تعمل على السكر في الفواكه أو الحبوب.

إن تناول أو شرب الأشياء التي تغيرت كثيراً بفعل العضويات الدقيقة ليس عملاً صائباً. كما أن شرب الكحول وإيذاء أدمغتنا ليس عملاً صائباً.

إذا كنت تفتقد إلى طعم الجعة، جرب الأنواع الخالية من الكحول. وإذا كنت تفتقد طعم الخمر، فإن الأنواع الخالية من الكحول لا تعطيك المذاق المطلوب. لكنك قد تجد مشروبات الفواكه بديلاً مقبولاً. هاكم بعض الاقتراحات.

مشروبات الفواكه

لقد بعثت مشروبات الفواكه انبعاثاً هائلاً في السنوات العشرة الأخيرة. يتوافر للشباب الذين يريدون طعم المشروبات الغازية الحلو دون الغاز الكثير من المشروبات بطعم الفواكه. قد لا تحلو هذه المشروبات للكهول بسبب زيادة السكر فيها. تضع هذه المشروبات عبئاً آخر على نظام السكر ـ الإنسولين الدموي الذي بحثناه في الفصل الخاص بالسكريات.

تخضع بعض مشروبات الفواكه للكربنة للمساعدة على موازنة الطعم الحلو، لذلك لا تتبع فقط المذاق. اقرأ لصاقة التعريف لمعرفة ما إذا كان المشروب سيرفع سكر الدم لديك ارتفاعاً هائلاً ثم يخفضه للحضيض.

مشروبات الفواكه العديدة أكثر إنعاشاً وحدها أو مع الطعام. هناك ماركتان من مشروبات الفواكه العديدة يبرزان حقاً من ناحية الجودة والمذاق: ر. دبليو. نوسدن و أفترذفول. كما في الخمور، فإن مشروبات الفواكه المرهفة الأقل حلاوة أنسب مع وجبات الغداء والعشاء ذات الطعم المرهف.

إن مذاق بعض مشروبات الفواكه مثل مشروبات الدراق والتوت ذات طعم فواكه قوي جداً، لذلك فإن تمديده مع الماء المثلج بنسبة واحد إلى واحد فكرة جيدة.

سوف تجد أن الحموضة تبقى أكثر من الحلاوة في المشروبات الممددة. الطريقة الأخرى لدفع التوازن نحو الحموضة هو إضافة جرعة من عصير البرتقال أو عصير التوت البري (وليس خليط عصير التوت التجاري المكون في معظمه من سكر وماء). لكن هذه الإضافة تجعل المعدة الحساسة أقل تحملاً لهذا العصير.

جرب عصير العنب مع الفطائر الإيطالية (البيتزا)؛ وجرب عصير الكرز مع الطعام الصيني؛ ومشروبات الدراق أو التوت الممددة مع أطباق الدجاج؛ وعصير العنب الأبيض مع الوجبات النباتية.

يجب الجميع عصير التفاح. من الناحية الغذائية لا يحتوي هذا العصير سوى على السكريات والماء، وإن كانت السكريات طبيعية. انتبه للعصير الذي كتب عليه «صنع من مركّز التفاح» أو «من المركّز» حيث إن له نفس الطعم المر للتفاح الساقط المضروب.

إن مشروبات التفاح المكربنة مثل ماركة مارتينيلي مشبعة بحيث إنك قد تميل لشرب كمية أقل منها، وهذه طريقة لتخفيف ما تتناوله من السكر. إن الطريقة التي تعلب فيها في زجاجات تشبه زجاجات الشامبانيا تضفي على استعمالها جو الاحتفاء.

قد لا يكون شرب المشروبات الحامضة فكرة جيدة لمن يعاني من اضطرابات هضمية. أستحسن عدم شربها بالكلية ولست أخسر شيئاً بذلك. قد تريد تجربة مقدار تحملك لها إذا شئت. بالطبع فإن طعمها لذيذ جداً بحيث يصعب التخلي عنها.

قد تجد أن إضافة رشة من البرتقال أو ليمون الجنة أو الليمون العادي في عصير الفواكه الأخرى يعطي الحموضة والمتعة التي تنشدهما. جرب إضافة العصير الحامض إلى الماء العادي الفوار. اعصر عصرة من الليمون أو الليم أو ضع قطعة من الأناناس أو قطعة إسفينية صغيرة من البرتقال. أو جرب إضافة أونساً (28.35 مل) من عصير البرتقال أو عصير ليمون الجنة إلى المشروبات شديدة الحلاوة مثل عصير شراب الدراق مثلاً.

الشاي المثلج

الشاي المثلج منعش في الجو الحار. لكن لا تنسى أنه يحتوي على الكافئين. كانت إحدى صديقاتي تشربه طوال النهار ثم تتعجب لماذا لا تستطيع النوم في الليل. إن طعم الشاي الحلو يجعل مذاقه مقبولاً كشراب بارد لدى العديد من الناس.

يمكن شرب الشاي المنزوع الكافئين بالشكل المثلج، لكن عليك استعمال الكثير من الشاي. لا يمكن بكيس شاي واحد صنع أكثر من فنجان صغير من الشاي لأن الماء يستعمل عادة في عملية نزع الكافئين ويسبب ذلك زوال الكثير من النكهة. لذلك قد تضطر لاستعمال كيسين أو أكثر من أكياس الشاي منزوع الكافئين لصنع كأس بحجم 12 أونسة (340 مل) من الشاي المثلج بنكهة ليست خفيفة جداً بعد التبريد والتمديد بالثلج.

يتوافر الكثير من بدائل الشاي التي لا تحتوي على الكافئين. انظر في قسم شاي الأعشاب العطرية تحت عنوان المشروبات الحارة. بعض أنواع شاي الأعشاب

المعطرة مصنوع خصيصاً لكي يثلّج. أحد هذه المجموعات مجموعة الآيس ديلايت التي تنتجها شركة سيليستيال سيزوننغ. تتحمل هذه الأنواع الأكثر حلاوة وتخميراً من الشاي الثلج جيداً.

لا رقم 2، المشروبات الغازية العادية والخالية من السكر

لقد انتقدت المشروبات الغازية المحلاة بالسكر انتقاداً لاذعاً في الفصل 7. أضيف إلى ذلك أن الكربنة تضر بأمثالنا ممن يعاني من معدة حساسة. ثاني أكسيد الكربون حمض، والضغط الذي يعطيه يفتح المعصرة المريئية السفلية فتحاً واسعاً مما يؤدي إلى ارتداد الحمض إلى المري حيث قد يحرق النسج.

ثم هناك موضوع المشروبات الغازية قليلة الحريرات. لماذا يطلب الناس في المطعم برغر مع الجبن بالحجم الكبير وأصابع البطاطا المقلية ثم يطلبون مشروب غازي قليل الحريرات؟ ليس في هذا أي منطق على الإطلاق. إذا كنت ستعرض نفسك لستين غراماً من الدسم فلماذا لا تشرب المشروبات الغازية ذات المذاق القوي والتي تحتوي على السكر الحقيقي؟ كم من الأذى سوف تزيد في إيذاء نفسك؟

لكن قد تقولون إنني لست مواكباً للإعلانات الحديثة. تظهر إعلانات مطاعم الطعام السريع أشخاصاً ليسوا بدينين يستمتعون ببرغر الجبن وأصابع البطاطا المقلية. وهم عادة شباب مع أطفالهم السعداء. أما إعلانات المشروبات الغازية قليلة الحريرات فتظهر أشخاصاً أصحاء رشيقين. على ماذا تحصل إذا وضعت هذه الإعلانات مع تلك؟ على المتعة والرشاقة معاً!

لا. إن ما تحصل عليه في الواقع هو حشو إعلاني. في أقل الحالات، يميل الناس إلى خداع أنفسهم عندما يشربون المشروبات قليلة الحريرات. يظنون بوعي أو بدون وعي أنه طالما أنك تشرب شراباً قليل الحريرات فإنك تستطيع أن تتناول كمية من الطعام أكثر من المعتاد.

ذلك هو أقل ما يحصل من أذى. لا نعرف الآثار الصحية طويلة الأمد لتناول المحليات الصناعية. نحن نعلم آثارها طويلة الأمد على حيوانات التجربة، لكننا لا نعرف بعد آثارها على البشر، خاصة الصغار.

المشروبات الباردة للحفلات أو المناسبات الخاصة الأخرى

المشروبات السلسلة مركبة من الفواكه والحليب والثلج مخلوطة مع بعضها في الخلاط إلى أن تصبح ناعمة القوام. لا يمكن أن ترتكب خطأً بهذه المكونات الثلاث. كثّر من الفواكه وقلل من الثلج (ليس أكثر من نحو أربعة مكعبات في كل فنجان)، وإلاّ فإنك ستحصل على شراب شديد الميوعة. برّد الفواكه قبل الاستعمال وإلاّ لما كان المزيج بارداً بما يكفي.

يعطي استعمال موزة واحدة لكل فنجان من المشروب السلس الكثير من الطعم والقوام. كذا قطعة صغيرة من المانجو. تترك الفواكه التي تحتوي على البذور راسباً كثيفاً في القعر، لكن ذلك لا يهم. بالطبع فإن الخلاط لن يخلصك من البذور القاسية. تذكر أن بعض البذور مثل بذور الكرز البري قد تكون سامة. إذا استعملت أنواع التوت، فقد تحتاج إلى إضافة العسل أو عصير التفاح إلى الخليط.

يصعب خلط العسل مع المشروبات الباردة حيث أنه يتجمد في البرودة لذلك اهرسه مع الفواكه قبل أن تضيفه إلى الخليط الأساسي. تذوب حبيبات الفركتوز جيداً في الخلاط. وهي حلوة جداً. لكنك تستطيع استعمالها كما تستعمل السكر في المشروبات السلسلة المبردة بالثلج ذلك أن حلاوتها الفائقة لا تظهر في البرودة.

يمكن استعمال القرفة مع أي فاكهة تقريباً، لذلك جرب مزجه بالخليط أو رشه على السطح. جوزة الطيب أكثر حموضة وتعقيداً. إذا استعملتها فرش رذاذ منها فقط على السطح وإلاّ غلب طعمها على طعم الخليط.

مشروبات الفواكه المثلجة الغازية مزيج يتكون عادة من اللبن وعصير الفواكه والقليل من ثاني أكسيد الكربون. على عكس ما اعتاد الناس عليه، فإنه يمكن صنع هذه المشروبات دون أن تكون حلوة جداً أو كحولية.

استعمل فنجاناً من عصير الفواكه المفضلة لديك، تجاوز عن المشروبات الغازية، وحرك مع ربع فنجان من اللبن المثلج المنكه بطعم الفواكه التي تحبها. احفظها في حاوية معزولة أو مبردة إلى أن يحين وقت تقديمها.

لا يلزم مع خلائط الحليب واللبن استعمال القشدة المثلجة. يمكن أن تكون خلائط الحليب أو اللبن المثلجين الخاليين من الدسم ذات مذاق لذيذ. اخلطها مع مواد ذات مذاق جيد حتى يصبح شربها متعة لا خيبة أمل.

لتحضير خليط الحليب بالشوكولا أذب نصف ملعقة صغيرة من الكاكاو الحقيقية وملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي ورشة من القرفة مع ملعقة كبيرة من الماء الحار. امزجها باستعمال الملعقة. ثم أضف الحليب والحليب المثلج أو اللبن المثلج.

لتحضير خليط الحليب بالفريز استعمل ربع فنجان من الفريز. اهرسها بالملعقة مع ملعقة صغيرة من الفركتوز أو السكر البني. أضف الحليب والحليب المثلج أو اللبن المثلج.

لتحضير خليط الحليب مع الفانيلا، أضف ملعقة صغيرة كاملة من خلاصة الفانيلا ورشة من القرفة.

هل تريد شراب جذور الجمة؟ استعمل ماركات هايرز، أي. بي. سي، ودادز، أ&دبليو التي تستخدم جذور الجمة الكاملة القوام ولا تستعمل التلفيقات المركبة مثل فانتا.

الماء ذو شعبية دائمة. كيف تختار الماء؟ اتبع مذاقك فقط. اجتنب الأنواع التي تحتوي الكثير من غاز ثاني أكسيد الكربون، وإلاّ اسكب الماء المكربن من على علو ذراعك الممدودة في كأس غير مبرد. إذا تأنقت في ذلك، فإن الحركة ستكون أنيقة وستكون قد تخلصت من معظم ثاني أكسيد الكربون.

الفصل الرابع عشر

ماذا سنتناول في وجبة الإفطار؟

تميل وجبة الإفطار في الولايات المتحدة الأمريكية لأن تكون محشوة بالشحم أو السكر أو بالاثنين معاً. لن يفيد طبق البيض مع النقانق أو شرائح اللحم الرقيقة أولئك الذين يريدون ألا تبلى قلوبهم أسرع من بلاء بقية أجزاء أجسادهم.

إن المعجنات المخبوزة ورقائق الحبوب المحلاة ترفع سكر الدم ارتفاعاً هائلاً ثم تخفضه بسرعة كبيرة تجعل رأسك يدور فعلاً وتجعلك بديناً (انظر الفصل 7). كما أنه لا يمكن للقهوة والكعكة الحلقية المحلاة (دونت[1]) أن تقدم لك التغذية المتكاملة.

لكن تناول الإفطار الدسم ليس شرطاً للاستمتاع به، وكذلك لا يلزم أن يكون الإفطار بالضرورة سكرياً، حتى في هذه البلاد التي كل شيء فيها سريع وفوري.

يمكن بدء النهار بإفطار مليء بالطاقة يعطيك 400 حريرة إذا تناولت ما يعادل فنجاناً من رقائق الحبوب الكاملة مثل لفائف الشوفان مع الحليب خالي الدسم وموزة أو حفنة يد من الزبيب لإعطاء الحلاوة، إضافة إلى شريحتين من الخبز المحمص مع مدهون الخبز (انظر المقطع التالي) أو زبدة الفواكه. هذه وجبة سريعة وهي كافية لأن تقدم الطاقة اللازمة لعمل دماغك في الصباح.

لفائف الشوفان (المعرّب)

1ـ الكعك الحلقي المحلى (دونت): كعك صغير حلقي الشكل يصنع من عجينة خفيفة تقلى في الدسم وتحشى وتكسى عادة بمواد سكرية متنوعة. (المعرّب)

إذا كنت تبغي بعض الدفء والصلابة، اخفق علبة من بدائل البيض وأضف أونسة (28.35 غراماً) من شرائط لحم الديك الرومي الرقيقة أو شرائط لحم الديك الرومي السميكة. اشرب كأساً من عصير فواكه غير حامضة حتى تحصل على الفيتامينات والمعادن اللازمة دون الكثير من الحمض.

هل تريد شيئاً أكثر غرابة؟ إن بعض وصفات هذا الفصل بعيدة إلى حد ما عن الوصفات المتيقة، لكنها لذيذة ومغذية.

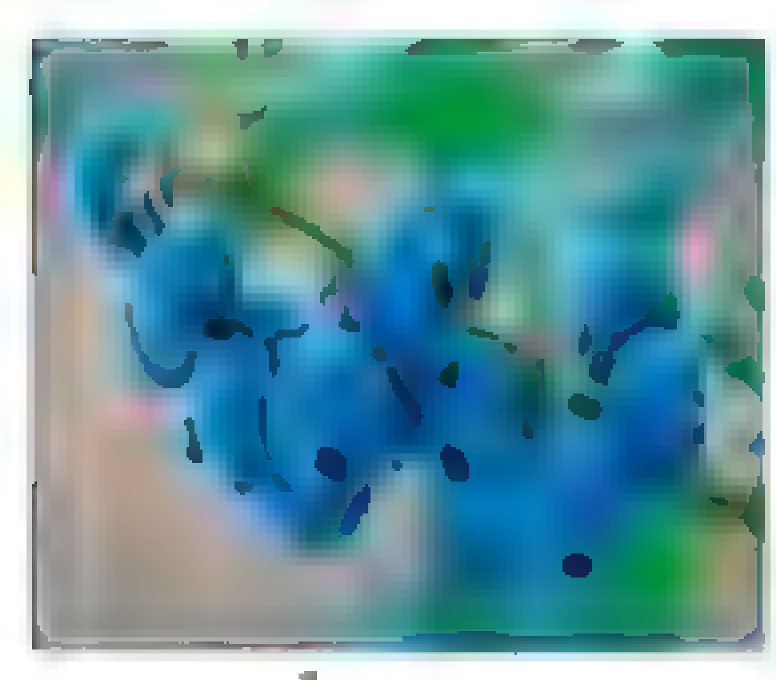
مهما يكن، يجب أن يكون الإفطار متوازناً ـ إفطار يحتوي على كمية كافية من الحريرات لكسب الطاقة، وكمية كافية من البروتينات لإبقائك طوال النهار، وبعض الفواكه لتعطي الفيتامينات والمعادن والنكهة الجيدة.

لا بد من الحصول على كمية كافية من البروتينات، وإلاّ فإن سكر الدم سينحسر في غضون ساعتين ويمكن أن تشعر بالتعب ودوار الرأس أو التوتر. ما هي الكمية الكافية من البروتين؟ يجب أن تهدف للحصول على 10 غرامات. تعطي أونستان (56,70 غراماً) من رقائق الحبوب الباردة 6 غرامات من البروتين ذي النوعية الرديئة. لذلك أضف لهذه البداية العالية بالسكريات (نحو 50 غراماً من السكر) مصدراً للبروتينات ذات النوعية الجيدة: يحتوي نصف فنجان من الحليب خالي الدسم على 4 غرامات من البروتين الجيد؛ بينما يحتوي فنجان من حليب الصويا على 3 إلى 7 غرامات منه.

يحتوي نصف فنجان من اللبن قليل الدسم على 6 غرامات من البروتين. لكن يجب أن تحذر من الأنواع التجارية المحلاّة. ترتفع السكريات في الفنجان الواحد إلى 43 غراماً! تعطي ملعقة صغيرة سخية من العسل أو السكر البني (نحو 5 غرامات من السكر) فوق نصف فنجان من اللبن كل ما تحتاجه في الواقع من السكر.

الأفضل من ذلك كله هو أن تتجاوز عن السكر وتضيف بروتيناً عالي الجودة بشكله الصلب. تحتوي أونسة (28.35 غراماً) اللحم الرقيق أو السميك من الديك الرومي الكندي المدخن الخالي من الدهن على 9 إلى 10 غرامات من البروتين. كما

تحتوي أونسة كمك فول الصويا (التمبه[1]) أو ثلاث أونسات (85 غراماً) من جبنة فول الصويا (التوفو) زائدة المتانة على نفس الكمية من البروتينات. تحتوي شريحة من الجبن خالي الدسم (الموزاريلا الخالية جزئياً من الدسم أو الجبن السويسري قليل الدسم) أو جبن الصويا (أونسة واحدة) على 6 إلى 8 غرامات من البروتين ذي النوعية الجيدة.


العنبية، المعرِّب

أما من ناحية الفواكه فلا شيء يغلب العنبية. إن اللقمات الحلوة ـ الحامضة منها مليئة شأنها شأن القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) بمضادات الأكسدة. كذلك يحتوي الفريز (العضوي طبعاً دون هرمونات) على كميات جيدة منها.

كذلك فإن العنب و التفاح والموز فواكه جيدة قليلة الحموضة مفيدة لمن يعاني من عسر الهضم. تجنب الحمضيات والأناناس سوى للتزيين بسبب محتواها العالي من الحمض. إن اليوسفي وبعض أنواع المندرين أو شقيقتهما الإسبانية الصغيرة الكرمنتينا حلوة وصغيرة وقد تستطيع تحمّل محتواها من الحمض إذا استطعت مقاومة عدم تناول أكثر من حبة واحدة.


الكعك المشبك المحمص (وفل)، المعرِّب

مدهون الخبز

ما لذة الإفطار دون زبدة؟ تخيل الكعك الفنجاني الصغير (الموفينية) مع الزبدة والمربى. أو الكعك المشبك المحمص (الوفل[2]) أو الفطائر المقلاة (البانكيك[3]) المحلاة مع الزبدة والقطر. أو تخيل

1ـ كمك فول الصويا (التمبه): طعام غني بالبروتين من أصل إندونيسي مصنوع من فول الصويا المطبوخة جزئياً والمختمرة. تمبه: من اللغة الإندونيسية: كمك فول الصويا. (المعرِّب)

2ـ الكعك المشبك المحمص (الوفل): كعكة زبدة خفيفة مقرمشة. تصنع من الدقيق والحليب والبيض وتحمص في أداة تحميص خاصة. من اللغة الهولندية: الشبكة. (المعرِّب)

3ـ الفطائر المقلاة (البانكيك): فطيرة رقيقة مصنوعة من مخيض يسكب على سطح ساخن مدهون بالدسم ويطبخ على الوجهين إلى أن يصبح بني اللون. من اللغة الإنكليزية: كعك المقلاة. (المعرِّب)

شرائح الخبز المحمص المدهونة بالزبدة. أو قطعة من الزبدة على لفائف الشوفان الساخن، أو البطاطا المفرومة البنية وعليها قطعة من الزبدة.


الكعكة المقلاة (بانكيك) والمربّى

ثم جاءت موضة الحمية. لم يعد يسمح سوى بدهون واحد فقط هو زبدة الفواكه الخالية من السكر. لم تعد لفائف الشوفان تؤكل سوى وحدها إلا ربما مع بعض الزبيب أو الموز. أما البطاطا المفرومة البنية فلا تفكر بها أبداً.

افتقدت كثيراً إلى الزبدة التي هي بكاملها دسم ومن أسوأ الأنواع. ما لم يكن منها من حموضاً دسمة مشبعة عادية فهو حموض دسمة بينية! لكن مذاقها فريد، بعض الحلاوة من الغليسرول، وبعض الطعم اللاذع الذي يشبه الجبن الخفيف، والشعور الزبدي من السلاسل الشحمية القصيرة المنحلة بالماء سهلة الذوبان. تدخل الزبدة في حليمات اللسان الذوقية بدلاً من مجرد تغليفها كما تفعل السلاسل الطويلة الموجودة في الزبدة الصناعية (المارجرين). يتطلب تذوق أي طعام من قبل الحليمات الذوقية انحلال ذلك الطعام قبل أن تستطيع تذوقه. لذلك فإن الزبدة أكثر طعماً من الزبدة الصناعية.

نعم تستطيع تذوق الزبدة الصناعية أيضاً. لكن ذلك يحصل لأنهم يضعون كمية كافية من الملح ومن المواد الحليبية الصلبة ليعطوها بعض النكهة. لكن طعمها في حقيقة الأمر مختلف عن طعم الزبدة.

عندما أصبت بمشكلات قلبية وبداء القلس المعدي المريئي توقفت عن تناول الزبدة. في نهاية الأمر وصلت حتى إلى درجة عدم الرغبة بطعم الزبدة على البطاطا بالفرن، وعلى الفطائر الموفينية المسطحة المدورة الطازجة الساخنة المصنوعة في المنزل، وعلى الفاصولياء الخضراء المبخرة لتوها. على خبز القرفة والزبيب الطري الطازج الذي جاء لتوه من المخبز. على الذرة الحلوة المغلية... من أحاول أن أخدع؟ إذا نشأت على تناول الزبدة، فلا شك أنك ستفتقدها.

نعم، لقد جربت البدائل.

لا بأس بالجبن القشدي خالي الدسم إذا وضع على الأشياء المتينة مثل المعجنات الحلقية (الباغيل). لكن المعجنة الحلقية (الباغيل) من نوادر أطعمة النشاء التي لها متانة تجاري متانة الجبن القشدي خالي الدسم بحيث يتنافسان على المذاق في فمك.

بدت الزبدة الصناعية خالية الدسم خياراً رائعاً في متجر الأطعمة إلى أن جربتها. نعم إنها تطري الخبز المحمص، لكن مذاقها لا يسكن على نفس الكوكب حتى مع مذاق الزبدة. تبدو فعلاً وكأنها قد صنعت من النترونات على أيدي غرباء جاؤوا من الفضاء الخارجي. ليس هناك أي شيء آخر تناولته بعيد مثل هذه عن مذاق أطعمة كوكب الأرض.

ثم صنعت خليطاً يحقق فعلاً ما نريد. خليط جعلني أرغب بتناول الخبز من جديد، وجعل الخضار مغرية مرة أخرى. جربها وانظر إن كنت ستوافقني أم لا. يمكن صنع هذا المدهون خالي الدسم في نحو دقيقتين، ذلك لا تدع طول الوصفة يثبط همتك.

الكمية	المقومات
4 أونسات (113.4 غراماً) (استعمل نصف المغلف الذي يبلغ 8 أونسات)	جبن قشدي خالي الدسم من ماركة فيلادلفيا
4 أونسات (استعمل نصف الغلاف الأنبوبي الحاوي على 8 أونسات)	زبدة صناعية خالية الدسم من ماركة بروميس ألترا
4/1 إلى 3/1 فنجان	زيت الكانولا، مستخلص بالضغط إن أمكن

ابدأ بالمقومات باردة إن شئت، لكنها تمتزج بشكل أسهل إذا كانت بحرارة الغرفة. خذ زبدية بلاستيكية مدورة بقياس نصف لتر أو حاوية مخصصة للاستعمال في المجمدات ذات غطاء. قشّد القشدة (طرّها بهرسها) في الحاوية باستعمال الشوكة. أضف نحو نصف كمية الزبدة الصناعية وامزج الخليط إلى أن يتجانس اللون ولا تبقى أية كتل. أضف 4/1 فنجان من الزيت. اضرب بلطف مئة ضربة إلى أن يتوقف المزيج عن ميله للانفصال ويصبح سميكاً. ثم تذوق الخليط.

إذا كان الطعم زبدياً بما يناسبك فهو المطلوب. وإن لم يكن كذلك أضف بقية الزيت واخلط إلى أن يسمك. تحذير: باستعمال 3/1 فنجان من الزيت، فإن مقومات المدهون تنفصل عن بعضها بسهولة ويجب أن تحفظ في البراد. أما باستعمال 4/1 فنجان فقط، فإنه يصبح متين كالجبن عندما يحفظ في البراد.

إذا صنع المدهون بـ 4/1 فنجان من الزيت فإنه يحتوي على أقل من 1 غراماً من الدسم في كل ملعقة صغيرة. ونصف هذه الدسم مكوّن من الحموض الدسمة الضرورية. بينما تحتوي الزبدة أو الزبدة الصناعية على 4 غرامات من الدسم في كل ملعقة صغيرة ولا تحتوي تقريباً على أية حموض دسمة ضرورية. إن هذا المدهون مصدر جيد أيضاً للبروتين ذي النوعية الجيدة.

لا تلوث شرايينك بأي زيت عدا زيت الكانولا المستخلص بالضغط. يمكنك الحصول عليه من متاجر الأطعمة الصحية.

إن للعوامل المستحلبة الموجودة في الزبدة الصناعية (بروميس) والتي تظهر على لصاقة التعريف باسم الغليسريدات الأحادية والثنائية دوراً مهماً في هذه الوصفة. فهي تمسك الخليط إلى بعضه البعض وتمنعه من الانفصال إلى أجزاء ذات أساس زيتي وأجزاء منحلة بالماء، كما أنها تضيف الطعم الحلو. هذه العناصر أكثر حلاوة من الدسم الذي هو عبارة عن غليسريدات ثلاثية. إن الغليسرول الحلو (الغليسرين) في هذه الغليسريدات الثلاثية محاط أكثر بالحموض الدسمة ولذلك يبقى مختفياً عن الحليمات الذوقية.

احتفظ بمدهون الخبز مغطى في البراد. يساعد ذلك على بقاء الزيت مستحلباً وبذلك يبقى منظره شهياً. إذا وجدت أنه قاس كثيراً بحرارة البراد سخنه في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) عدة ثوان، ربما 15 ثانية. يصبح المدهون طرياً بسرعة في فرن الأمواج الدقيقة. أو تستطيع أن تطريه بإضافة المزيد من الزيت إلى الحد الذي تصبح فيه كمية الزيت مساوية للمقومين الآخرين الموجودين في المدهون.

هذا المدهون مناسب للطبخ أو للخلط مع الأطعمة الأخرى، كما في الغطاء الجليدي[1] أو أنواع الصلصة. إذا نسيت أن تضع مدهون الخبز في البراد بعد استعماله فإنك

1ـ الغطاء الجليدي: غطاء للمآكل المخبوزة يكون عادة أبيض صلباً كالجليد. يصنع من السكر والزبدة والحليب والبيض. (المعرّب)

تستطيع إعادة خلطه بالشوكة، لكنه قد يصبح طرياً جداً. إذا كانت رائحته جيدة فإنك تستطيع أكله، وإلا فتخلص منه.

الكمك الفنجاني الصغير: الموفينية [1]



الكمك الفنجاني الصغير (الموفينية) «المعرّب»

أحد الأقوال في مصدر كلمة الموفينية أنها تأتي من «الموف»، وهي كلمة إنكليزية ـ ألمانية قديمة تعني أنبوباً من الفراء أو الصوف كان يلبس بوضع اليدين في طرفيه لوقايتها من البرد. والموفينية مشتقة في ذلك المعنى من «الموف» الصغير وهي تصنع على شكل فنجان. يمكن للكمك الفنجاني الصغير أن يدفئ أصابعك فعلاً عندما يخرج ساخناً من الفرن. ويكون حينئذ في أفضل طعم له. لكن دعونا نتركها تبرد خمس دقائق تقريباً، ثم نلفها في منشفة ونضعها في زبدية كبيرة. يجعل ذلك بطانة كؤوس الكمك الفنجاني المشمعة

تتبلل من جديد، وإلا فإن الكمك يميل لأن يلتصق بها بحيث يصعب تحريره منها.

هذه إحدى مخاطر استخدام المواد قليلة الدسم. عندما كنا نستعمل ضعف كمية الزيت في هذه الوصفة فإن الكمك كان ينفصل بسهولة عن بطانة الكؤوس حتى ولو كانت ساخنة جداً.

هذه الوصفة مخصصة لصينية الكمك الفنجاني العادية التي تقيس 4/21 إنش (652 5 سم). تكفي هذه الوصفة لـ 12 كمكة فنجانية صغيرة وهذا هو عدد فناجين الكمك المشمعة الذي تتسع له الصينية. من السهل جداً التعامل مع هذه الكمكات الصغيرة حتى ولو كان قوامها هشاً. ما لم تكن هذه الكمكات طبقاً جانبياً ضمن وجبة أكبر، فإنه يمكن السماح بقطعتين أو ثلاث قطع لكل شخص. تختفي الكمكات عن الطاولة بسرعة عندما تكون طازجة وساخنة.

1ـ الكمك الفنجاني الصغير (الموفينية): كمك صغير بشكل الفنجان سريع التحضير، كثيراً ما يكون محلى. موفين: من اللغة الألمانية: كمكة صغيرة. (المعرّب)

إن الشكل التجاري من هذا الكمك الفنجاني الصغير كبير الحجم. بل هو كبير إلى درجة أن الكمكة الفنجانية يمكن أن تشكل وجبة لوحدها. تتوفر صواني «حجم تكساس» من شركة سيلفرستون للاستعمال المنزلي أيضاً ـ حيث يمكن صنعها دون أن تحتوي على ذلك المقدار المريع من الدسم الموجود في الكمك التجاري والذي قد يصل إلى حد 30 غراماً من الدسم في كل قطعة. يوجد ستة فناجين في صينية الاستعمال المنزلي. يمكنك استعمال تلك الصواني لأي من وصفات الكمك الفنجاني في هذا المقطع، لكن صانعي الصواني يوصون بأن تستعملها في فرن بحرارة 375 درجة فهرنهايت (190 مئوية) وأن تخبز الكمك الفنجاني لمدة 25 إلى 30 دقيقة.

صينية صنع الكمك الفنجاني الصغير (الموفينية) «المعرِّب»

كمك بذور القمح الفنجاني الصغير

الكمية	المقومات
1 فنجان	طحين أبيض
1 ملعقة صغيرة	ذرور الخَبز (بيكنغ باودر)
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت[1]
¼ فنجان	بدائل البيض
8/1 فنجان	زيت الكانولا
3/1 فنجان	مربى قطع البرتقال وقشوره
½ فنجان	بذور القمح
½ فنجان	حليب خالي الدسم
1 ملعقة صغيرة	عصير الليمون
3 ملاعق كبيرة	فركتوز حبيبي

1ـ بديل الملح نوسولت: مزيج من كلور البوتاسيوم وغلوتامات البوتاسيوم (انظر الصفحة 77 ـ 78) (المعرِّب)

اخلط المقومات الثلاث الأولى في زبدية صغيرة. ثم اخلط بشكل منفصل المقومات الأخرى مع التحريك في زبدية متوسطة الحجم. أضف المقومات الجافة المخلوطة وامزج الكل مع بعضه إلى أن يصبح رطباً (وليس ناعماً). تصنع 9 كعكات صغيرة بالقياس العادي. ضع 4/1 إنش (6,25 ملم) من ماء الصنبور البارد في بقية فتحات صينية ا لفناجين الصغيرة حتى يتساوى خَبز الكعكات. اخبزها في فرن مسخن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية) نحو 20 دقيقة إلى أن تصبح الكعكات الصغيرة بنية قليلاً على السطح.

بذور القمح المرب

كعك ولبانغر الفنجاني الصغير

اصنع كعك بذور القمح الفنجاني الصغير كما مر معنا، لكن أضف ملعقة صغيرة من خلاصة الرم وملعقة كبيرة من شراب غاليانو قبل الخلط. يتطاير الغول أثناء الخبز ويختفي.

كعك رقائق الحبوب الكاملة الفنجاني الصغير

الكمية	المقومات
1 ½ فنجان	طحين أبيض
2 ملعقتان صغيرتان	ذرور الخَبز (بيكنغ باودر)
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت
¼ فنجان	بدائل البيض
8/1 فنجان	زيت الكانولا
2 ملعقتان كبيرتان	دبس السكر
¼ فنجان	حليب خالي الدسم
2 ملعقتان كبيرتان	فركتوز حبيبي
½ فنجان	زبيب
2 ½ فنجانان ونصف من أي من قشارات رقائق الحبوب الكاملة، مثل ويتيز وتوتال.	رقائق حبوب كاملة

اخلط المقومات الثلاث الأولى في زبدية صغيرة. ثم اخلط بشكل منفصل المقومات الخمس الأخرى مع التحريك في زبدية متوسطة الحجم. أضف المقومات الجافة المخلوطة وامزج الكل مع بعضه إلى أن يصبح رطباً (وليس ناعماً). أضف الزبيب ورقائق الحبوب وقلّب الخليط إلى أن تصبح الرقائق رطبة.

تصنع الوصفة 12 كمكة بالقياس العادي عند ملء فناجين الصينية على مساواة حافة الصينية العلوية. (إذا بقي أي من الفناجين فارغاً ضع ¼ إنش، 6,25 ملم من ماء الصنبور في الفناجين الفارغة حتى يتساوى خَبز الكمكات.) اخبزها في فرن مسخن مسبقاً إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية) نحو 20 دقيقة إلى أن تصبح الكمكات الصغيرة بنية قليلاً على السطح وترتد بالكامل إلى السطح عندما تضغط بالإصبع أو بملعقة.

الكمك الفنجاني الصغير المحلى

إذا كنت تفضل كمكات أكثر حلاوة، ضاعف كمية الفركتوز الحبيبي إلى ¼ فنجان.

كمك نخالة الشوفان الفنجاني الصغير لا تتضمن قائمة المقومات أدناه أياً من نخالة الشوفان. لا يوجد أي خطأ. إن لفائف الشوفان تتكون في 40% منها من نخالة الشوفان. يفتقر الشوفان إلى الغلوتين الذي يجعل الخبز يرتفع ويمسك الفقاعات المتشكلة بفعل الخميرة؛ لذلك فإن كمك نخالة الشوفان مصمت. تفيد هذه الكمكات في السفر لأنها تمكنك من توضيب كمية كبيرة من الغذيات في مكان ضيق.

الكمية	المقومات
2 ¼ فنجانان وربع	لفائف الشوفان سريعة الطهي
2 ¼ فنجانان وربع	أو طحين نخالة الشعير من هودجسون ميلر
2 ملعقتان صغيرتان	ذرور الخَبز (بيكنغ باودر)
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت أو الملح العادي

سخن الفرن مسبقاً إلى 425 درجة فهرنهايت (220 مئوية). اخلط المقومات جيداً في زبدية كبيرة. أضف:

¼ فنجان	جوز مقطع
¼ فنجان	زبيب
3/1 فنجان	عسل
½ فنجان	حليب خالي الدسم، أو حليب منزوع سكر الحليب
2 ملعقتان كبيرتان	زيت الكانولا

اخلط لمجرد أن يصبح رطباً. املأ 12 فنجان خَبز إلى تمامها. اخبز 15 دقيقة إلى 20 دقيقة أو إلى مجرد أن يصبح السطح بنياً ذهبياً.

كعك التوت البري والبرتقال الفنجاني بحجم تكساس

رش صينية فناجين الكعك ببخاخ الطبخ (زيت) الذي تفضله أو ضع ربع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا في كل فنجان من فناجين الصينية وامسح بها الفنجان بإصبعك. (أو استخدم بطانات الكعك الصغيرة من الورق المشمع وتوقع أن تضطر إلى كشطها بالسكين في النهاية.) سخن الفرن مسبقاً إلى 375 درجة فهرنهايت (190 مئوية)

الكمية	I. المقومات
1 فنجان	توت بري طازج أو مجمد
2 ملعقتان كبيرتان	فركتوز حبيبي
2 ملعقتان صغيرتان	قشور البرتقال المبشورة طازجاً

إذا كنت تستعمل التوت البري الطازج فاغسله واستخرج أية حبة غامقة اللون أو مضروبة. اخلط حبات التوت الجيدة مع الفركتوز في قدر صغير ذات مقبض (معدنية أو مصنوعة من السيراميك الموثوق السلامة)، وسخنها حتى الغليان، ثم اغلها دقيقة أو دقيقتين إلى أن تتفتق. أما في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف)،

فضع المقومات في زبدية من الزجاج أو السيراميك الملائمين، غطها جيداً، واطهها على معيار «عالٍ» لمدة 5 دقائق أو حتى يتفتق التوت ويصبح طرياً. اتركها تبرد 5 دقائق وأضف قشر البرتقال وضعها جانباً.

التوت البري «المرّ».

إذا كنت تستعمل التوت البري المجمد المقطع، اخلط المقومات الثلاث في زبدية وضعها جانباً.

الكمية	II. المقومات
2 فنجانان	طحين
½ فنجان	فركتوز حبيبي
2 ملعقتان صغيرتان	ذرور الخبز (بيكنغ باودر)
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت أو الملح العادي

اخلط هذه المقومات الجافة بالشوكة إلى أن تمتزج امتزاجاً جيداً

الكمية	III. المقومات
2 ملعقتان كبيرتان	زيت الكانولا
½ فنجان	عصير البرتقال
½ فنجان (يعادل بيضتين)	بدائل البيض
½ فنجان	بذور القمح أو بذوره اليابسة

اخلط هذه المقومات مع بعضها البعض في زبدية صغيرة. ثم اكسب الخليط على المقومات الجافة وحرك إلى مجرد الترطيب، 25 ضربة على الأكثر. أضف مزيج التوت البري ـ البرتقال وقلّب بضربات قليلة. قسّم المخيض بشكل متساوٍ في ستة فناجين في الصينية. اخبزها من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح السطح بنياً قليلاً ويرتد جيداً عندما تخزه بلطف بملعقة خشبية. اترك الكعك يبرد 5 دقائق في الصينية قبل أن تقلبها وتخرجه. قدمها دافئة.

خبز الأناناس ولفائف الشوفان السريع

الكمية	I. المقومات
¼ فنجان	لفائف الشوفان
	حليب خالي الدسم حامض أو مخيض الحليب

سخن واخلط إلى أن يصبح المزيج سميكاً وناعماً. ثم اتركه يفتر.

الكمية	II. المقومات
¼ فنجان	بدائل البيض
1 ملعقة كبيرة	دبس السكر
¼ فنجان	الفركتوز الحبيبي
¼ ملعقة صغيرة	خلاصة الليمون
علبتان بقياس 8 أونسات (226.8غراماً)	أناناس مهروس معلب

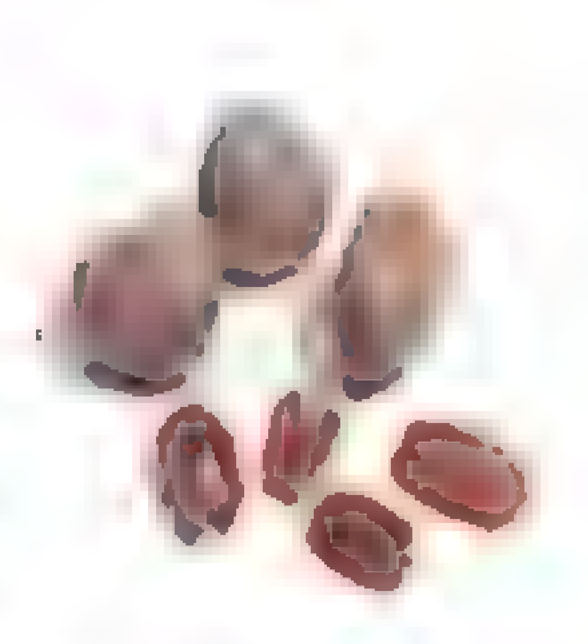
اخلط هذه المقومات الرطبة مع خليط الشوفان ومشتقات الحليب

الكمية	III. المقومات
2 فنجانان	طحين أبيض
½ ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت
1 ملعقة كبيرة	ذرور الخبز (بيكنغ باودر)

اخلط هذه المقومات الجافة مع بعضها ثم اخلطها مع المقومات المبللة المذكورة أعلاه إلى مجرد الترطيب. اخبزها في صينية بقياس 9 × 5 × 3 إنشاً (22,5 × 12,5 × 7,5 سم) في حرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية) نحو 55 دقيقة إلى أن يصبح الرغيف بنياً قليلاً على السطح ويرتد بالكامل عندما يلمس بالإصبع أو بالملعقة.

لفائف جوز البقان، لفائف جوز البقان والزبيب، لفائف الكرز وجوز البقان

الكمية	المقومات
2/1 مغلف	خميرة جاهزة
8/1,1 فنجان وثمن الفنجان	طحين خبز
2/1 فنجان	طحين هودجسون من نخالة الشوفان
2/1 ملعقة كبيرة	عسل
2/1 ملعقة كبيرة	زيت الجوز
2/4,1 أربع فناجين ونصف	ماء دافئ
2/1 ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
	(مواد اختيارية: زبيب أو كرز مجفف 2/1 فنجان)
2/1 فنجان	جوز البقان، مقطع
2/1 فنجان	سكر مذرور
2/1,1 ملعقة صغيرة ونصف	قرفة مطحونة
2/1 ملعقة صغيرة	فلفل حلو مطحون


جوز البقان، المعرّب.

اعجن ودوّر المقومات السبع الأولى في صانعة الخبز كما تفعل مع الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب أن تبدو العجينة في البداية مبللة ولصوقة. اغرز إصبعك في العجينة بلطف عندما يبقى عشر دقائق من زمن العجن. إذا كانت قاسية ولم تلتصق بإصبعك أبداً أضف ملعقة كبيرة من الماء واتركها تختلط مدة دقيقة ثم اختبر العجينة من جديد. أما إذا كانت شديدة اللصوق فأضف عندئذ ملعقة كبيرة من الطحين واتركها تختلط مدة دقيقة ثم اختبر العجينة من جديد.

حالما تنتهي العجنة الثانية أخرج العجينة من الخلاط. إذا كانت لصوقة جداً بحيث يصعب التعامل معها أضف ملعقة صغيرة

صانعة الخبز، المعرّب.

من طحين الخبز هنا وهناك حتى تستطيع أن تمسك بها. رش الطحين على السطح الذي ستلف عليه العجينة. افرد العجينة بمرقاق العجين إلى أن ترق العجينة على الأقل إلى سطح بقيس 9 × 12 إنشاً (22,5 × 30 سم) على السطح المستوي. (يساعد السطح الرخامي البارد على منع الالتصاق.) غط العجينة بخليط السكر والبهارات. انثر الجوز المقطع والزبيب على السطح. لف العجينة بعناية مع الضغط للتخلص من الجيوب الهوائية. اقطع الرغيف الطويل الرفيع من المنتصف. ثم اقطع كل نصف إلى ثلاثة أطوال متساوية. ادهن قليلاً صينية الكمك الفنجاني بقياس تكساس بزيت الجوز. املأ صينية الكمك الفنجاني بالأطوال المقطعة من العجين. امسح السطح المقطوع العلوي لكل قطعة بقطرات قليلة من زيت الجوز. غط القطع بصفيحة بلاستيكية رطبة أو صفيحة من الورق المشمع. غط الصفيحة بمنشفة صحون. اترك العجينة ترتفع مدة ساعة في فرن قد سخّن مسبقاً إلى 150 درجة فهرنهايت (65 مئوية) ثم أطفئ قبل أن توضع فيه اللفائف. ثم اطبخ اللفائف في فرن مسخن مسبقاً بدرجة 375 فهرنهايت (190 مئوية) مدة 25 دقيقة.

اقلب اللفائف عن الصينية وهي ساخنة حتى لا يجعلها السكر تلتصق بالصينية. ادهنها بغطاء جليدي قشدي زبدي (انظر الفصل 22). تصنع الوصفة ست لفائف.

اقتراح: ضاعف وصفة الخبز (المقومات السبع الأولى). قسّم العجينة إلى قسمين عندما تنتهي المجنة الثانية واستعمل نصف العجينة. ضع الباقي في صانعة الخبز واستعمله لصنع رغيف بوزن نصف كيلو غرام من نخالة الشعير.

الفطائر المقلاة (البانكيك) وكعك الفرن المصنوعة من الحبوب الكاملة

الكمية لشخصين	المقومات
4/3 فنجان	الحبوب الكاملة المفضلة لديك
	خليط الفطائر المقلاة (مثلاً خليط الفطائر المقلاة من الحنطة السوداء من شركة هدجسون ميل)
4/1 فنجان	لفائف الشوفان سريعة الطهي

2/1 فنجان	حليب دسم 1% أو حليب الصويا
2 أونستان، 56,7 غراماً (ما يعادل بيضة واحدة)	بدائل البيض
2 ملعقتان كبيرتان	زيت الكانولا
4/1 فنجان	زبيب أو فواكه أخرى مجففة
	بخاخ طبخ بنكهة الزبدة

الأدوات

زبدية تتسع للتر عند التحضير لشخصين، ولترين عند التحضير لأربعة أشخاص وهكذا.

ملعقة كبيرة أو ملعقة حساء لخلط المزيج وتنظيف الزبدية

صينية خبز زجاجية أو سيراميكية بقياس 9 × 12 إنشاً (22,5 × 30 سم).

التحضير لكعك الفرن. سخن الفرن أو فرن تحميص شرائح الخبز إلى 400 درجة فهرنهايت (200 مئوية). بخ صينية الخَبز ببخاخ الطبخ مدة 5 ثوانٍ أو حتى تستطيع رؤية طبقة فقاعية على كامل سطح القاع. رش ملعقة كبيرة من خليط الفطائر المقلاة عليها، وهز الصينية إلى أن يتغطى كامل بخاخ الطبخ جيداً. هز الصينية للتخلص من الزائد من خليط الفطائر المقلاة.

خلط المقومات. لتحضير كل من الفطائر المقلاة أو كعك الفرن اخلط الحليب وبدائل البيض والزيت بملعقة حتى التجانس. أضف خليط الفطائر المقلاة والشوفان و اخلط إلى مجرد الترطيب الجيد. أضف الفواكه المجففة التي اخترتها وقلبها في الخلطة. اترك الخلطة دقيقة حتى يسمك الخليط. يجب أن تكون سماكة الخليط بسماكة مخلوط الحليب، لا أن يبقى رقيقاً مثل خليط الفطيرة المقلاة (البانكيك) العادي. إذا لم يكن سميكاً أضف ملعقتي طعام إضافيتين من خليط الفطائر المقلاة وقلبهما في الخليط بلطف. لا تزد في الخلط حتى لا تفقد الفقاعات التي شكلتها.

خَبز كعك الفرن. إذا كنت تريد بساطة وصفة الفرن، فاسكب الخليط عندما يسمك بلطف في الصينية الزجاجية أو السيراميكية المحضّرة. اجعل العمق متساوياً

في أرجاء الصينية بالتمييل قليلاً والهز قليلاً. يجب أن تكون ثخانة الخليط نحو 4/1 إلى 8/3 إنش (6.25 ملم إلى 9,3 ملم). اخبز مدة 8 دقائق. شغل المشواة. اشو من 3 ـ 5 دقائق إلى أن يصبح السطح بنياً قليلاً. أخرج الصينية من الفرن. باستعمال سكين حادة، اقطع الكمكة إلى ثمانية قطع وحرر الأطراف من الصينية. استعمل مبسطاً له نفس عرض القطع تقريباً لإخراجها من الصينية واحدة تلو الأخرى.

شوي الفطائر المقلاة (البانكيك) من الأعلى. تحتاج الفطائر المقلاة إلى حرارة متوسط ـ عالٍ لكي تصبح بنية كما يجب. عندما تسخن المقلاة إلى الحد اللازم فإن قطيرات الماء التي ترشها بيدك عليها يجب أن ترقص فيها. (لا ترش الماء أبداً على الزيت الساخن! يمكن للطرطشة أن تحرقك). ضع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا أو زيت الزيتون على المقلاة ومدها بتمييل قليلاً المقلاة بهذه الجهة وتلك.

اغرف من خليط الفطائر المقلاة بملعقة خشبية أو بلاستيكية تتسع بسهولة لأونسة كاملة (28,35 غراماً). اسكب الملعقة بلطف بحركة دائرية بحيث تتوزع ثخانة الفطيرة. راقب الفطيرة. يجب أن تبدأ بالجفاف على الأطراف قبل أن يظهر لك أو أن تشم أن الأطراف قد احترقت.

غيِّر ضبط الحرارة إذا لم يحصل لا هذا ولا ذاك خلال 2 إلى 5 دقائق. عندما تجف الأطراف جميعها جيداً ولم يجف الوسط، اقلب الفطيرة رأساً على عقب مرة واحدة حتى يصبح الطرف الآخر بنياً. توقع أن يصبح السطح الآخر بنياً بسرعة أكبر بكثير من الأول.

نضِّر المقلاة بملعقة صغيرة أخرى من الزيت لكل مجموعة من الفطائر المقلاة وإلاّ فإنها سوف تلصق ولن تصبح بنية كما يجب.

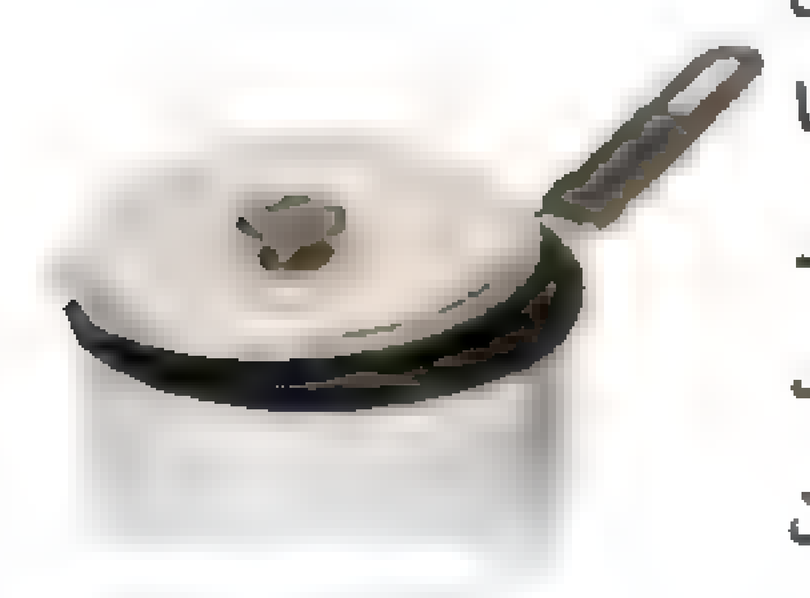
احتفظ بالفطائر المقلاة ريثما تقدمها في صحن مخصص للأفران في فرن بأخفض حرارة تسخين (نحو 150 درجة فهرنهايت، 65 مئوية). لا تغطي الفطائر وإلاّ أصبحت ندية.

تقديم الفطائر. قدمها مع قليل من الأسس والمواد السطحية. الأسس: مدهون الخبز، أو الجبن القشدي خالي الدسم، أو اللبن، أو القشدة الحامضة أو الريكوتا. المواد السطحية: القطر المفضل لديك، أو مربى كامل الفواكه، أو زبدة التفاح.

البطاطا المفرومة البنية بالتوت البري

اصنع صلصة التوت البري من 8 أونسات (226,8 غراماً) من التوت البري الطازج و4 أونسات (113,4 غراماً) من الفركتوز ومن الماء المسكوب حتى مجرد تغطية المقومات. اغل المزيج في قدر صلصة إلى أن يتفتق معظم التوت. برد الصلصة البراد إلى أن تصبح سميكة.

اطبخ مسبقاً في الفرن قطعة بطاطا إيداهو[1] متوسطة إلى كبيرة الحجم. يستغرق ذلك نحو 45 دقيقة في فرن مسخن إلى 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية)، بينما تستغرق في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) من 4 إلى 5 دقائق في الدرجة العالية، مع قلب البطاطا على وجهها الآخر في منتصف مدة الطبخ. لا تعتمد فقط على الزمن: اضغط قطعة البطاطا بإبهامك بلطف بعد أن يتوقف صوت الأزيز، وأوقف فرن الأمواج الدقيقة فقط عندما يسهل بعج قطعة البطاطا بالإصبع. إذا كان لديك وقت للانتظار، فانتظر حتى تبرد قطعة البطاطا. عندما تطبخ البطاطا بالفرن فإنها تستطيع البقاء خارج البراد طوال الليل دون أن تفسد. إذا لم تكن تستطيع الانتظار، فاقطع قطعة البطاطا بالنصف طولاً، وانتظر دقيقة واحدة، ثم البس قفازاً واقياً للإمساك بها. الخطوة التالية على الحالتين هي وضع ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم)، وتسخين المقلاة على متوسط ـ عالي إلى مجرد أن يصبح الزيت ساخناً، ورش من 3 إلى 6 رشات من توابل فجيت[2] في الزيت. خذ قطعة البطاطا وابشرها مباشرة في المقلاة. افرد بشور البطاطا بلطف كي تغطي المقلاة



قدر الصلصة «المعرّب»

1ـ بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني قاس. (المعرّب)

2ـ فجيت: ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات: خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود، عشب البحر، بروتين محلمه، بصل مشوي، بذور الشبت، فلفل أبيض ناضج، كرفس، بقدونس، أنزيم المابائين، ذرور القطر، قشر الليمون والبرتقال. إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان و لسمسق واكليل الجبل والزعتر. (المعرّب)


توابل فجيت «المعرِّب»

بالتساوي. لا تهرس البطاطا على بعضها! قلب قطع البطاطا المبشورة حالما ترى أنها صارت بنية قليلاً. حسب درجة نشف البطاطا في الأصل، يمكن ألاّ تستغرق العملية أكثر من دقيقة، لذلك احترس. رش ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الهنغاري الحلو (ليس حاراً) على خليط البطاطا. قلب مرة أخرى عندما يبدأ الوجه الآخر بأن يصبح بنياً واخلط قليلاً لمزج قطع البطاطا بالفلفل الحلو. سترى أن منظرها رائع: والأهم من ذلك أنها لذيذة لكنها لن تؤذي معدتك.

التقديم: ضع 4/1 فنجان من صلصة التوت البري في أحد جوانب الطبق، وضع غُرفة بقياس ملعقتين كبيرتين من القشدة الحامضة الخالية من الدسم في وسط الطبق. ضع البطاطا المفرومة في الطبق في الأخير. ثم ضع غُرفة بقياس ملعقة كبيرة من مدهون الخبز وسط البطاطا المفرومة البنية.

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

بسكويت الجبن

	الكمية	المقومات
1 فنجان	2/1 فنجان	محضّر البسكويت السريع ماركة بسكويك[1]
1 فنجان	2/1 فنجان	طحين ذاتي الارتفاع
4/3 فنجان	8/3 فنجان	حليب خالي الدسم
1 فنجان	2/1 فنجان	جبن شيدار[2] بطعم خفيف الحدة، مبشور

1ـ بسكويك: اسم تجاري لخليط صنع بسكويت جاهز يأتي في عدة أشكال وحالياً في خمس طعوم. معناه: السكويت السريع (المعرِّب)

2ـ جبن شيدار. نوع من الجبن يتفاوت في حدة طعمه من الخفيف إلى القوي. شيدار: اسم قرية في جنوب إنكلترا. (المعرِّب)

هذه الوصفة مثال على كيفية تمديد الدسم المشبعة الموجودة في محضّر البسكويت السريع بسكويك، وتحويل البسكويت العادي عالي الدسم قليل البروتين إلى طبق أكثر غنى بالغذيات.



محضّر البسكويت السريع
بسكويك (المعرّب)

قس المحتويات وضعها جميعاً في زبدية صغيرة. حرك باستعمال الشوكة حتى مجرد اختفاء الكتل الكبيرة. يجب أن يكون المخيض كتلياً قليلاً. باستعمال ملعقة الحساء، أسقط كتلاً مدورة بقياس الملعقة على صينية صنع الكعك المحلى غير لاصقة. اخبزها في فرن مسخن مسبقاً لدرجة 400 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة أو في حرارة 450 درجة مئوية مدة 10 دقائق إذا كنت على عجلة من أمرك أو حتى تبدأ قطع البسكويت بالتلون باللون البني هنا وهناك.

قدمها ساخنة مع مدهون الخبز لتعزيز المحتويات البروتينية. ضع عليها مربى قليل السكر أو مربى الفواكه ـ فقط أو تناولها مع التوت أو مع الفواكه الأخرى، للحصول على فطور متوازن.

جبنة فول الصويا (التوفو) المخفوقة

لكل حصة

2 أونستان (56,7 غراماً) من جبنة فول الصويا الصلبة

2/1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا

2 - 3 أونسات (56,7 – 85 غراماً) من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح (أو قطعة بطاطا متوسطة الحجم مطبوخة مسبقاً ومقطعة)

شريحة من جبنة فول الصويا

حسب المذاق: براغ ليكويد أمينوس (أمينات براغ السائلة)، أو صلصة الصويا، أو صلصة صويا تماري[1].

قطع زبدة الصويا القاسية إلى شرائح بثخانة ¼ إنش (25 6 ملم). اقلها في مقلاة مدهونة بالزيت إلى أن تتلون بالبني قليلاً. أضف الفطر والمنكهات السائلة (سائل براغ، أو صلصلة الصويا، أو صلصة صويا تماري. غطها. ثم حركها من آن إلى آخر إلى أن يغير الفطر لونه ويبدأ بأن يصبح طرياً، يستغرق ذلك نحو دقيقتين. أضف شرائح الجبن على السطح. خفف الحرارة جداً حتى يطهو برفق. غط المقلاة مرة أخرى واتركها مدة دقيقة حتى يصبح الجبن طرياً. زينها قبل التقديم بالفلفل الهنغاري الحلو والفلفل الأبيض حسب الرغبة للون والنكهة.

تناول هذا الطبق الغني بالبروتين مع خبز الحبوب الكاملة المحمص وشراب الفواكه قليلة الحموضة مثل العنب أو التفاح أو الأجاص.

نقانق فول الصويا (التوفو) لطعام الإفطار

الكمية	المقومات
غلاف بقياس 10.5 أونسة (300 غراماً)	خثارة فول الصويا (التوفو) زائدة المتانة
2 أونستان (56.7 غراماً، تعادل بيضة واحدة)	بدائل البيض
4/1 فنجان	بذور القمح (محمصة، محلاة)
4/1 فنجان	خبز الحبوب الكاملة أوفتاتات البسكويت الهش الناشف (كراكر)
2 ملعقتان كبيرتان	بذور عباد الشمس، مطحونة ناعماً
2/1 ملعقة صغيرة	قصعين منشّف
2/1 ملعقة صغيرة	زعتر منشّف
2/1 ملعقة صغيرة	نعناع بري (خياري: بذور الشمار 4/1 ملعقة صغيرة)
4/1 ملعقة صغيرة	توابل فجيت *
2/1 ~ 1 نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة	بديل الملح نوسولت أو الملح العادي
2/1 ملعقة صغيرة	فلفل مطحون طازجاً

1ـ تماري: كلمة يابانية تعني صلصة الصويا. (المعرّب)

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

التحضير: اهرس خثارة الصويا (التوفو) جيداً. اخلط المقومات مع بعضها في زبدية، عاجناً إياها باليد.

للحصول على فطائر النقانق: اجعل الخليط على شكل فطائر بحجم البيرغر الصغير.

للحصول على النقانق الطويلة: إذا كان لديك أداة صنع المعجنات، انزع مركز الوصلة التي تصنع المعجنات الأنبوبية. ضع العجينة في الآلة. واستخرج قطع الصويا قاطعاً إياها على أطوال 2 إنشين (5 سم). إذا لم يكن لديك آلة صنع المعجنات التي تصنعها على شكل أنابيب، اقطع زاوية كيس بلاستيكي متين بقياس نصف إنش (1,25 سم) وضع العجينة داخل الكيس، واعصر الكيس فتخرج العجينة من الزاوية المقصوصة بشكل أسطوانة على صينية صنع الكعك. اقطع العجينة بأطوال 2 إنشين (5 سم).



القصعين «المرّب»

الطبخ والتخزين

ضع النقانق في آلة تبخير. بخرها 15 دقيقة. أخرجها من آلة التبخير بعد أن تتوقف عن التبخير بخمس دقائق. إذا كنت على عجلة من أمرك وتريد إخراجها أبكر من ذلك فعليك أن تكون حذراً جداً حتى لا يحرقك البخار.

اصنع 12 من النقانق الطويلة أو 6 من الفطائر. يمكن تجميدها ومن ثم إعادة تسخينها. سواء كانت مبخرة ـ طازجة أو مجمدة، لوّحها إلى اللون البني قبل تقديمها. بخ مقلاة صغيرة ببخاخ الطبخ أو أضف ملعقة صغيرة من زيت الكانولا. اشو النقانق من الأعلى إلى أن تصبح بنية.

كعك فول الصويا (التمبه) المقطع

<u>للحصة الواحدة</u>

1 أونسة (28,35 غراماً) من كعك فول الصويا (التمبه)، مقطعة إلى مربعات بقياس 2/1 إنش (1,25 سم) وثخانة 4/1 إلى 3/1 إنش (6,25 ـ 8,3 ملم)

1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

حسب المذاق: بذور السمسم، الفلفل الهنغاري الحلو، والملح أو أمينات براغ السائلة

صب زيت الزيتون في مقلاة حامية جافة، ثم ضع كعك فول الصويا (التمبه). أضف بذور السمسم والفلفل الحلو وسائل براغ أو الملح لتغطية كعك فول الصويا (التمبه). اطبخها إلى يبدأ لونها بالتحول للبني. اقلبها لتلوين الوجه الأخر باللون البني. قدمها مع البطاطا المفرومة البنية، أو شرائح خبز كامل الحبوب المحمصة، أو كعك الإفطار ومع طبق جانبي من الفواكه.

الفصل الخامس عشر

ماذا سنتناول في وجبة الغداء؟

سوف تجد في الفصول اللاحقة عدداً جيداً من وصفات تحضير الحساء والسلطة ولكل من الأطباق التي أساسها النشاء ـ المعجنات، البطاطا والأرز. يمكنك التقاط أفكار مفيدة من أي من الفصول أو منها جميعاً لكي تستمتع بغداء لذيذ.

سوف أقدم في هذا الفصل بعض الاقتراحات العامة حول كيفية كسر الصفرة مرة أخرى بعد الإفطار. الفكرة المقصودة هي الانتعاش والاستمتاع ـ وليس الانتفاخ أو بطح نفسك أرضاً أو إصابتك بالنعاس.

كم وجبة تحتاج في منتصف النهار؟

ربما تكون من أتباع المبدأ القائل بأن الظهيرة هي وقت الغداء ولا مجال للتبديل. إذا كان ذلك مناسباً لك ـ أي إذا لم تتضور جوعاً أو تترنح إرهاقاً بحلول الساعة 10 أو 11 صباحاً فلا بأس.

من ناحية أخرى، إذا تناولت حصة متواضعة من إحدى وصفاتي قليلة الحريرات لطعام الإفطار وكان صباحك طويلاً ونشيطاً فقد تغضب علي غضباً جماً لأنك ستشعر بالغضب من أي شخص في أواخر الصباح. لذلك عندما يبدأ الشعور بالجوع راعي نفسك ـ أي تناول وجبة خفيفة. ولتكن الوجبة من إحدى الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين التي قدمتها في الفصل 12. الفواكه ممتازة لسهولة تناولها.

ماذا لو شعرت بالجوع مرة أخرى عصراً؟ لنفترض أنك تناولت غداء جيداً ولا تزال تشعر بآلام الجوع بحلول الثالثة بعد الظهر. لا تلم إرادتك ولا تلم هذا الكتاب. بل تناول وجبة خفيفة جيدة أخرى. انتبه مع ذلك لأمرين: راقب حجم الحصص التي تتناولها وانظر في إمكانية الاحتفاظ بالوجبات الخفيفة في مكتبك.

يمكن لحفنة يد من البسكويت الناشف أو البسكويت العقدي، بحدود نحو نصف أونسة (14,17 غراماً) أن تريح معدتك مدة ساعة أو أكثر. لا تترك كمية كبيرة من أطعمة الوجبات الخفيفة المقرمشة مفتوحة على مكتبك وأنت تعمل، لأنك قد تأكل كامل محتويات الكيس أو على الأقل عدة أونسات منها في غضون ساعة. ستجد عندها أنه مهما كانت الوجبات الخفيفة خالية من الدسم فإن وزنك سيزداد في غضون أشهر. لذلك خذ حفنة يد من كيس الوجبة الخفيفة، ثم أغلق الكيس، وأبعده عن ناظريك.

كيف تدعمك المعجنات

إن الشعور بالنعاس بعد الظهر أمر لا بد منه. تأتي المدة من 1 إلى 3 بعد الظهر في المرتبة الثانية بعد الليل من ناحية إحساسنا بالنعاس. يزيد الطين بلاً أن الدراسات الحديثة قد أظهرت أن معظم الأمريكيين ينقصهم ساعة أو ساعتين من النوم ليلاً. يجعلك ذلك فعلاً بحاجة إلى القيلولة.

كيف تعرف أنك لا تنال قسطاً كافياً من النوم؟ تنبهنا أجسادنا عادة إلى ذلك بثلاث طرق. نستيقظ بصعوبة صباحاً ونجاهد لكي ننوم أو نحتاج إلى الكافئين؛ أو نشعر بالنعاس بعد الظهر؛ أو ننام عندما نسترخي مساء. هناك طريقة سهلة لمعرفة ما إذا كنت لا تنال القسط الكافي من الراحة: إذا كنت بحاجة إلى ساعة منبه أو إلى شخص آخر يوقظك في الصباح، فأنت لا تنال مقداراً كافياً من النوم.

هل يضرنا عدم النوم لمدة كافية؟ ربما نعم. لكن مزاجنا هو الذي يتأثر بالفعل بسبب الحرمان من النوم النزق. وجد باحثون ألمان أن مقدار الشتائم يزداد زيادة كبيرة عند عدم النوم لمدة كافية. إذا كنت ترتكس للإزعاجات البسيطة بسرعة أكبر وبغضب أكثر مما تريد فجرب أن تنام وقتاً أكثر ليلاً.

دعونا نعود إلى طعام الغداء. المشكلة في الغداء الغني بالسكريات أنه يزيد مقدار السيروتونين في الدماغ.

ما علاقة المعجنات أو البطاطا بالنواقل العصبية في الدماغ والتي تصنع من الحموض الأمينية؟ الأمر معقد وغير مباشر، لكن هناك تأثيراً لهذه المواد. إن ذلك

التأثير جيد في الحقيقة للتخلص من القلق أو الاكتئاب لكنه يصيبك بالنعاس أيضاً. لا بأس بتناول بعض المعجنات في وجبة الغداء لكن ضع حصة جيدة من البروتين أيضاً ـ بعض اللحم أو جبن الأكواخ أو اللبن أو البقول أو جبنة فول الصويا (التوفو). تحتاج إلى كمية جيدة من البروتين كيلا تشعر بالتشوش العقلي أو تنام على مكتبك أو يتباطأ زمن ارتكاسك وأنت تجلس خلف مقود سيارتك.

الشطائر

هل من الممكن بعد كل هذا الحديث عن التغذية أن أقول لكم إن تتناولوا شيئاً بسيطاً وعادياً جداً مثل شطيرة للغداء. نعم ممكن.

إذا صنعت الشطيرة بشكل جيد فإنها يمكن أن تكون غداء جيداً. ضع بعض الأطعمة الغنية بالبروتين في الوسط كما اقترحت سابقاً. أو كل طعاماً غريباً مثل التبولة (انظر الفصل 16، أطباق السلطة الخاصة) أو البابا غنوج. إن مقومات السلطة مفيدة خاصة لإضفاء المرقية والنكهة والتغذية الكاملة. اصنع الشطيرة من خبز الحبوب الكاملة للحصول على تغذية أفضل وهضم أبطأ.

الشطيرة «المرتّب»

تجنب البهارات، خاصة الحارة منها مثل الخردل وتجنب التتبيلات الدسمة مثل المايونيز العادي لتريح معدتك وقلبك. إذا كانت شطيرتك جافة امسح شطريها أو أحدهما بمدهون الخبز أو اللبن العادي أو المايونيز خالي الدسم، أو رش قليلاً من خل السلطة على الخضراوات الموجودة في الشطيرة.

إذا كنت تحب شطيرة «سلطة» ـ أعني سلطة دجاج أو سمك التونة ـ فبإمكانك صنع شطائر لذيذة دون المايونيز. استخدم لحم الدجاج الأبيض المقطع ناعماً أو سمك التونة المعلب في الماء.

بالنسبة لسمك التونة. افتح العلبة ودع الغطاء يسقط في العلبة. اطرح الماء بقلب العلبة وكبس الغطاء على التونة. ثم انزع الغطاء باستعمال السكين ـ لا تستعمل

أظافرك حتى لا تتكسر. أضف بعض الماء من الصنبور وامزجه قليلاً باللحم ثم اطرح الماء مرة أخرى إذا كنت تريد تقليل طعم السمك والتخلص من الملح.

ضع ثلاثة أونسات (85 غراماً) من الجبن القشدي خالي الدسم في زبدية صغيرة. أضف ملعقتين كبيرتين من الحليب خالي الدسم. حرك الخليط بالشوكة. أو يمكنك استعمال 4 أونسات (113,4 غراماً) من اللبن العادي إذا كنت تريد خليطاً أكثر حموضة. أضف 3 أونسات (85 غراماً) من الدجاج أو التونة.

إذا كنت تريد سلطة غريبة أضف رشة من الأعشاب العطرية المطحونة الخاصة بالسلطة أو إكليل الجبل أو الطرخون. غط شطيرتك بخضار السلطة (خس أو خيار مثلاً) أو شرائح البندورة أو ما تشاء من المملكة النباتية.

لا تخضع لإغراء بدائل زبدة الفستق أو بدائل الهلام. مع أن تلك المواد مريحة للهضم لكنها غنية جداً بالدسم والسكر.

ماذا عن زبدة الفستق ناقصة الدسم؟ آسف. لا يمكنني أن أنصح بها بعد أن تذوقتها. بالإضافة إلى ذلك فإنها تحتوي ثلاثة أرباع زبدة الفستق من الدسم. حتى أنني جربت زبدة لفستق التي تحتوي على 78 في المئة أقل دسماً من زبدة الفستق العادية.» إن طعمها أقل لذة بنسبة 78 في المئة أيضاً. وهي لا تزال تقبع في برادي لا ألمسها ولا أحبها.

يمكن استعمال جبنة الصويا، لكن نكهتها قوية. ادهن بها أرق مما تدهن الهلام (مدهون فواكه بولاند أو غيره من الماركات) في شطيرة جبنة الصويا وهلام الفواكه.

ما الذي تحصل عليه من الحساء والسلطة

توفر أنواع الحساء والسلطة العديد من الغذيات المفيدة، خاصة الفيتامينات والمعادن. لا تندهش أن هذه الأنواع يمكن أن تكون غنية بالبروتينات أيضاً. كما أنها تملأ معدتك بسبب حجمها الكبير. أخيراً فإن دفء الحساء ومضغية السلطة يمطيان نمطاً خاصاً من الرضى عن الطعام.

لكن لا تتوقع أن يكفيك الحساء والسلطة لتجاوز مدة العصر الطويلة المليئة بالعمل. ما عدا أنواع الحساء القشدية الكثيفة فإن الحساء عادية فقير بالحريرات. نحو 100 حريرة في الزبدية ذات الحجم الجيد. (تحتوي أنواع الحساء القشدية الكثيفة على مقدار أكبر من الحريرات، لكننا لن نتكلم عنها بالطبع في هذا الكتاب بسبب محتواها العالي من الدسم.) لذلك تخيل أنك في مطبخ للحساء: ادعم مطبخك هذا بالخبز. واجعل الخبز خبز حبوب كاملة.

الحساء

يسمي الفرنسيون الحساء «بالمرمم restaurant» مع وضع الإشارات النقطية على أول وآخر حرفين صوتيين، حيث إنه من شدة تغذيته فهو مرمم للجسم restorative. ثم تعمم الاسم على جميع الأماكن التي تقدم تلك الزبادي من الطعام السائل، فجاء اسم المطعم restaurant. لكن العجيب أن هناك مطاعم restaurants اليوم لا تقدم الحساء restaurant. هذا حقاً شيء عجيب.

كما أكدت سابقاً، فإن هناك شيء واحد غير صحي في معظم أنواع الحساء الحديثة اليوم وهو احتواؤها عادة على كميات ضخمة من الملح. من المهم في أيامنا هذه المليئة بالشدة وارتفاع التوتر الشرياني أن نصنع أنواعاً من الحساء تحمل نكهتها بذاتها دون أن نضطر إلى وضع 8 إلى 10 غرامات من الملح في كل حصة.

إن أنواع الحساء التي سأصفها الآن متميزة لكني آمل ألا تكون غريبة جداً. إن تناولها مع الخبز اليابس مهم لجعلها مرممة حقاً. معظم الخضراوات لا تحتوي على الكثير من الحريرات.

حساء خضار البازلاء المشقوقة

هذا الحساء إجلال لحساء البازلاء المشقوقة الذي كانت تصنعه أمي، وهو حساء طفولتي المفضل.

عدا عن استبدال شرائح لحم الديك الرومي الكندي الرقيقة بالعظم لتقليل الدسم والملح وإضافة البهارات المخلّل، فإن هذه الوصفة وصفتها.

الكمية	المقومات
1 قطعة متوسطة الحجم	البطاطا الطويلة ذات الجلد البني القاسي
4 أونسات (113.4 غراماً)	الجزر الولادي بحبات كاملة
واحدة	عصيات الكرفس
6 أونسات (170 غراماً) جافة	البازلاء الخضراء المشقوقة
¼ كأس، مقطعة ومنقوعة مسبقاً في الماء لمدة 10 دقائق	بصل
¼ ملعقة صغيرة، مطحون	بهارات مخللة
¼ ليبرة (114 غراماً)	شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة
لتر	ماء ساخن (إذا كان قد تبقى لديك شيئاً من «عشاء بريطانيا الجديدة المغلي» فاستعمله وأنقص كمية الماء بحيث تكون كامل كمية السائل لتراً)
1 ملعقة كبيرة	عصير فواكه حلو (عنب، تفاح، إلخ..)
1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	ملح

الجزر الولادي، المرتب.

ضع الماء في قدر معدني أو خزفي. قشر البطاطا وقطعها إلى شرائح بثخن ½ إلى ¾ الإنش (1,25 إلى 1,875 سم). يمكن صنع أربع إلى ست شرائح من قطعة البطاطا متوسطة الحجم. ضع شرائح البطاطا فوراً في الماء حتى لا يصبح لونها بنياً. قطع الكرفس إلى قطع بحجم اللقمة. انزح الماء عن البصل المنقوع مسبقاً. قطع شرائح الديك الرومي الكندي إلى قطع صغيرة أو قطع طولية صغيرة. أضف جميع المقومات إلى القدر عدا الملح الذي يؤخر إلى أن ينطرح الملح من شرائح الديك الرومي بالطبخ. سخن المزيج إلى درجة الغليان، ثم اطبخ على نار هادئة مدة ساعة. وبينما تطبخ على نار هادئة، حرك المزيج بخفاقة معدنية أو بخلاط المعجنات المعدني أو بشوكة كبيرة لهرس البطاطا والجزر قليلاً دون أن يختفيا من القدر. تذوب البازلاء بسهولة عادة. إذا بقي



الكرفس، المرَّب

شكل البازلاء كما هو فاستمر بالطهي على نار هادئة إلى أن تذوب بسهولة. الفكرة في الموضوع هي إعطاء الحساء قواماً ولوناً، وليست الفكرة في جعل كامل الحساء متجانساً. اسكب الحساء في قدر خزفي بارد وتذوقه. إذا كان الطعم دلعاً أضف ربع ملعقة صغيرة من الملح وتذوق الحساء من جديد إلى أن يصبح طعمه مُرضياً. إذا كان طعمه مراً، أضف ملعقة صغيرة من عصير الفواكه وتذوقه من جديد.

حساء مانهاتن[1] من طعام البحر

هذه الوجبة لذيذة جداً حتى بدون الروبيان الاختياري. إذا وضعت قطع الخبز المحمصة إلى جانب الحساء تحصل على وجبة كاملة. إذا كانت البندورة تزعجك أضف الحليب لتعديل الحموضة.

الكمية	المقومات
1 ليبرة (نصف كيلو غرام)	شرائح طرية من السمك
1 أونسة (28,35 غراماً)	شرائح رقيقة من الديك الرومي الكندي
1/ 4 فنجان	بصل (من نوع فيداليا أو نوع تكساس الحلو أو الأخضر أو الزري الصغير)
2 جزرتان متوسطتان	جزر، شرائح رقيقة
1 ملعقة صغيرة	بقدونس ناشف
1 حبة كبيرة أو حبتان كبيرتان	بندورة طازجة، مقطعة
1 ورقة	أوراق الغار
1 ½ ملعقة صغيرة ونصف	زعتر مسحوق
3	بطاطا متوسطة الحجم، قطع مكعبة
1 ½ أونسة ونصف	عصير عنب أبيض
	اختياري: روبيان، ½ ليبرة (ربع كيلو غرام:
	حليب خالي الدسم، ¼ إلى ½ فنجان

1ـ مانهاتن: منطقة معروفة من نيويورك توجد فيها ناطحات السحاب.

قطع البصل ناعماً وانقعه في فنجان من الماء عشر دقائق على الأقل. اقل شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة في مقلاة صغيرة بملعقة صغيرة من زيت الكانولا إلى أن تصبح مجعدة هشة. دعها تبرد قليلاً. ثم قطعها إلى قطع صغيرة. انزح الماء عن البصل. ضع لترين من الماء في قدر طهي الحساء؛ وسخنه على حرارة متوسطة. أضف جميع المقومات وسخن حتى الغليان ثم اخفض الحرارة واطبخ على نار هادئة عشر دقائق أو حتى يصبح من السهل تفتيت قطع البطاطا وشرائح السمك الطرية بسهولة باستعمال الشوكة. تذوق بحذر. صحح البهارات بملعقة صغيرة أو ملعقة صغيرة و نصف من الملح أو بديل الملح نوسولت و 8/1 إلى 4/1 معلقة صغيرة من الفلفل. إذا كان الحساء قوياً أكثر من اللازم أو إذا كنت ترغب أن يكون الحساء قشدياً، أضف 4/1 إلى 2/1 فنجان من الحليب خالي الدسم.

الروبيان، المرِّب

حساء العدس اللذيذ

هذا الحساء متميز جداً. إن طعمه لا يشبه طعم أي حساء آخر. قد تشعر بأن البسكويت الجاف أنسب من الخبز لمرافقة حساء العدس. يمكن مثلاً تناول بسكويت سناكولز الفلفلي الناشف مدهوناً بمدهون الخبز مع هذا الحساء.

الكمية	المقومات
1 فنجان	عدس
4 فناجين	ماء

اغل العدس في قدر حساء مدة 20 دقيقة مع الملح. ثم أضف

1 ـ 2 ملعقة صغيرة أو ملعقتان	توابل بارسلي بانش*
1 حبة كبيرة أو حبتان صغيرتان	جزر، مكعبات صغيرة
1 حبة متوسطة	بطاطا، مكعبات صغيرة
1 ليبرة (نصف كيلو غرام)	بندورة، مقطعة

سخن إلى أن يعود الحساء إلى الغليان، ثم اطبخ على نار هادئة 15 ـ 20 دقيقة ثم أضف:

4 أونسات (113.4 غراماً)   فطر طازج مقطع

اطبخ مدة 2 ـ 3 دقائق أخرى.

أضف البهارات حسب المذاق وأضف1 ـ 2 ملعقة صغيرة أو ملعقتين من الملح أو بديل الملح نوسولت و8/1 ـ 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل، وملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة و2/1 ـ2 ملعقة صغيرة من أمينات براغ السائلة أو صلصة الصويا. تجنب وضع الكثير من الصويا حيث إن طعمها يطغى على بقية الطعوم.

* تحذير: أضف بهارات بارسلي باتش بحذر أو الغها من الوصفة إذا كانت بعض محتوياتها تزعج معدتك. تتألف بهارات بارسلي من مزيج من البهارات وخميرة الخبز والشمير والبصل والفليفلة الحادة والبندورة والثوم والفلفل الأحمر وقشر الليمون والجلبة.

حساء الخضراوات والبقول

لا تثنيكم إضافة شاي لابسانغ سوشونغ[1] التي تبدو غريبة إلى هذا الحساء. يضفي هذا الشاي نفحة من الحلاوة المدخنة ولا يسيء بشيء.

الكمية	المقومات
2/1 ليبرة (ربع كيلو غرام)	فاصولياء بيضاء مجففة
2/1 ملعقة كبيرة	زيت زيتون
4/1 فنجان	بصل مقطع
	ورق الغار 1 ورقة
3 أونسات (85 غراماً)، مقطعة	خضر اوات طازجة داكنة ـ كرنب أو سبانخ
2/1 فنجان	جزر
2 كيسان	شاي لابسانغ سوشونغ

1ـ شاي لابسانغ سوشونغ: شاي يزرع في منطقة فوجيان في الصين وله طعم دخاني مميز. تجفف أوراق الشاي على نار خشب الصنوبر ثم توضع في براميل خشبية إلى أن تفوح منها الرائحة العطرية المميزة. ثم في المراحل الأخيرة توضع في سلات من البامبو وتعلق فوق نار خشب الصنوبر حتى تجف وتأخذ رائحة الدخان (المعرّب)

انقع الفاصولياء طوال الليل في حرارة الغرفة في لترين من الماء البارد. انقع البصل المقطع في الماء الساخن لمدة 10 دقائق على الأقل. انضح الماء عن البصل. سخن زيت الزيتون والبصل في قدر الحساء على حرارة الوسط. اطبخ إلى أن يصبح لون البصل بنياً قليلاً. انضح الماء عن الفاصولياء. أضف الفاصولياء و لتراً ونصف من الماء الساخن إلى قدر الحساء. أضف ورق الغار. خفف الحرارة واطبخ على حرارة خفيفة مع تغطية القدر جزئياً إلى أن تصبح الفاصولياء طرية في غضون نحو ساعة ونصف إلى ساعتين. أضف الماء الساخن حسب ما يلزم لمنع الحساء من التجمد.

أضف الجزر وكيسي الشاي. اطبخ على نار هادئة. انزع أكياس الشاي. أضف الملح أو بديل الملح نوسولت وأضف الفلفل والخضراوات. اطبخ على نار هادئة من دقيقة إلى 3 دقائق إلى أن تصبح الخضراوات قاتمة اللون ولمجرد أن تصبح طرية قليلاً. صحح البهارات.

عند التقديم، رش الطبق بجبن البارميسان المبشور.

حساء البطاطا والجبن

هذا الحساء سريع وسهل التحضير وهو مغذ ومشبع ومريح جداً للمعدة التي أصيبت بالانزعاج حديثاً. جربه في ليلة باردة بعد يوم من الشدة العنيفة طوال يوم عمل مضني.

الكمية	المقومات
1 ملعقة صغيرة	زيت الكانولا
8/1 ملعقة صغيرة	فجيت[1] *
2/1 فنجان	الماء
1 حبة متوسطة أو كبيرة الحجم	بطاطا إيداهو[2]
1 حبة صغيرة	جزر

1ـ توابل فجيت. ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات. خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود. عشب البحر. بروتين محلمه. بصل مشوي. بذور الشمث. فلفل أبيض ناصع. كرفس. بقدونس. ثريم الباباثين. درور الفطر. قشر الليمون والبرتقال. إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان والسمسق وإكليل الجبل والزعتر. (المعرّب)

2ـ بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني قاس (المعرّب).

1 فنجان من كل منهما	حليب خالي الدسم وماء ساخن
2/1 فنجان	جبن شيدار مبشور خالي الدسم أو قليل الدسم
8/1 ـ 4/1 ملعقة صغيرة، حسب المذاق	فلفل أبيض
4/1 ـ 8/1 ملعقة صغيرة حسب المذاق	ملح أو بديل الملح نوسولت

ضع الزيت في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم). رش 3 إلى 6 رشات من توابل فجيت في الزيت. سخنه مدة نصف دقيقة. ابشر الجزر في المقلاة. أضف 2/1 فنجان من الماء واطبخ على نار هادئة من 3 إلى 5 دقائق إلى أن يصبح الجزر طرياً. اطبخ حبة بطاطا إيداهو متوسطة الحجم أو كبيرة الحجم في الفرن مدة 45 دقيقة بحرارة 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية) أو 4 إلى 5 دقائق في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) على معيار «العالي»، قالباً حبة البطاطا رأساً على عقب في منتصف فترة الطبخ. توقف عن الطبخ في الفرن أو فرن الأمواج الدقيقة فقط عندما يصبح من السهل بعج حبة البطاطا. إذا كان لديك وقت للانتظار دعها تبرد. إذا كنت لا تستطيع الانتظار اقطع البطاطا إلى قسمين على طولها وانتظر دقيقة والبس قفازاً حامياً للإمساك بها. ابشر حبة البطاطا مباشرة في المقلاة. أضف فنجان الحليب خالي الدسم وفنجان الماء. سخن حتى الغليان. أضف الجبن المبشور في النهاية ولا تعيد الغليان؛ حرك فقط إلى أن يذوب الجبن داخل الحساء (وإلا شكل الجبن كتلة حبيبية). بهر الحساء بالملح والفلفل. قدمه مباشرة. للتزيين رش البقدونس المجفف. قدم الحساء مع بسكويت المحار الناشف أو عصيات الخبز.

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

حساء الدجاج والأرز بتركيبة جديدة

إن حساء الدجاج هذا مغذ تماماً كمثيله التقليدي لكنه يحتوي على كمية أقل من الدسم والملح. يجمع هذا الحساء بين الدجاج قليل الدسم والكثير من الخضراوات العديد من النكهات مشكلاً وجبة شهية مشبعة قائمة بذاتها. جرب صنع هذا الحساء في حفلة شتوية وانظر كيف سيختفي بسرعة عن المائدة.

الكمية	المقومات
1 ملعقة صغيرة	زيت الكانولا
1	دجاجة كاملة (مغذاة دون هرمونات) بوزن 3 ½ ـ 4 ليبرات (2 كيلو غرام)
2/1 فنجان	بصل حلو مقطع
1 فنجان	جزر مقطع
2	عصيات كرفس مقطعة
3 أونسات (85 غراماً)	أرز بري
6 أونسات (170 غراماً)	أرز لاتدبرغ البري
قبصة	بذور الكرفس
1 كامل	فص ثوم
2 ملعقتان كبيرتان	ملح
10	حب فلفل مختلط
قبصة	جوزة الطيب
2/1 ملعقة صغيرة	طرخون
1 ملعقة كبيرة	بلورات مرق البقر قليلة الملح
2/1 ملعقة صغيرة	فلفل هنغاري حلو
1 ملعقة صغيرة	عسل

أرز لاتدبرغ البري-المعرّب.

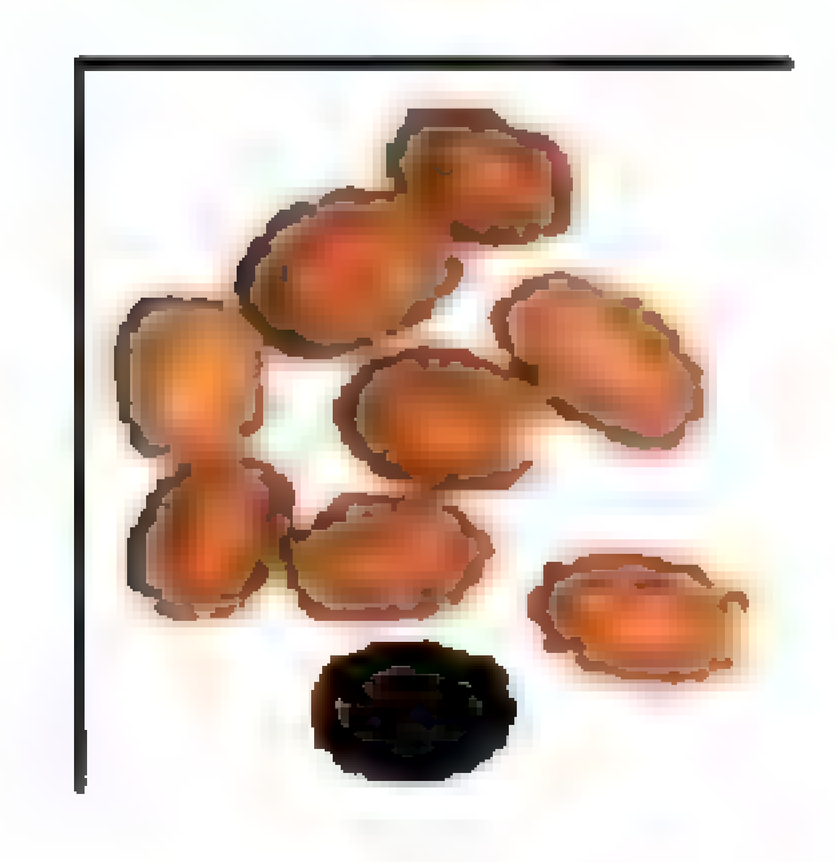
اختر من البصل نوع فيداليا أو والا والا أو تكساس الحلو أو الأخضر. قطع البصل ناعماً وانقعه في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل. انزح الماء جيداً عن البصل. ضع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا في قدر حساء يمكنه أن يتسع لعشرة لترات على الأقل. سخن إلى وسط ـ عالٍ. لوّح الدجاج حتى يصبح بني اللون واضعاً الصدر للأسفل مغطياً القدر قليلاً مع خفض الحرارة إلى وسط. عندما يصبح لون صدر الدجاج بنياً اقلب الدجاجة رأساً على قفاها. أضف البصل المنزوح عنه الماء. لوح كلاً من البصل وظهر الدجاجة حتى يصبح لونها بنياً. أضف غالوناً (4 لترات) من الماء الساخن. وأضف الأرز وجميع الخضراوات والأعشاب العطرية

والبهارات. اطبخ على نار هادئة مدة ساعة ونصف إلى أن يبدأ لحم الدجاج بالتساقط عن العظم.

أخرج الدجاجة. انزع اللحم عن العظم وقطع اللحم إلى قطع بحجم اللقمة. أعدها إلى القدر مع:

2/1 ليبرة (ربع كيلو غرام) مقطعة إلى قطع بقياس 2/1 إنش (1.25 سم)	هليون طازج
2/1 ليبرة مقطعة إلى شرائح بقياس 4/1 إنش (6.25 مم)	فطر طازج ـ نصف فطر شيمبتيك ونصف فطر أزرار

أعد التسخين حتى الغليان واطبخ على نار هادئة إلى أن يصبح الهليون طرياً لكن مع بقاء لونه أخضر قاتماً، يستغرق ذلك نحو 3 دقائق. قدم الحساء مع خبز خفيف طازج ومدهون الخبز.



جوز الطيب «المعرّب»

الفصل السادس عشر

أطباق السلطة الخاصة

سلطات طعام البحر

سلطة المحيط الهادي على النمط الشمالي الغربي

تتطلب هذه الوصفة من الوقت والجهد أكثر مما تتطلبه أية وصفة أخرى في هذا الكتاب، لكنها تصنع طبق سلطة كبير أنيق إلى حد أنه يمكن أن يقدم كطبق أساسي في حفلات العشاء التي تجري في الهواء الطلق.

الكمية لشخصين إلى ثلاثة أشخاص	المقومات
شرائح لحم بوزن ½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	سلمون (سمك سليمان) من المحيط الهادي
¾ الليبرة (375 غراماً)	بطاطا: من نوع الجديدة أو الحمراء أو إيداهو
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	فاصولياء خضراء طازجة
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	فاصولياء شمعية طازجة
1 ليبرة (نصف كيلو غرام)	بندورة طازجة
¼ فنجان	زيتون أسود
½ رأس	خس الأوراق الحمراء أو خس ملفي

غط السلمون (سمك سليمان) بنصف ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف المطحون. غط سمك سليمان (السلمون) بملعقة كبيرة من مدهون الخبز أو اللبن العادي. اشو سمك سليمان (السلمون) 15 دقيقة أو إلى مجرد أن يبدأ بالتقشر ويصبح زهري اللون في المركز.

الخس الملفي، المرّب

أخرج سمك سليمان (السلمون) من الفرن، وانزع عنه الجلد والعظام وقطعه إلى قطع بحجم اللقمة (أو إلى شرائح طويلة إن كنت تفضل ذلك). قطع البطاطا إلى قطع بحجم اللقمة. اغلها نحو 10 دقائق، حتى تستطيع الشوكة أن تكسرها. (للطهي في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف مع الماء، انظر وصفة البطاطا الحمراء المغلية في الفصل 19). أخرج البطاطا من الماء المغلي بملعقة مثقبة. بردها في مصفاة تحت الماء الجاري ثم ضعها جانباً. أضف الفاصولياء إلى الماء المغلي واغل إلى أن تصبح طرية مقرمشة، في غضون نحو 7 دقائق (أو ضعها في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ مع ربع فنجان من الماء 5 دقائق على العالي ودقيقتين على المنخفض). برد الفاصولياء في مصفاة تحت الماء الجاري.

انزع نصف أوراق رأس الخس الأحمر. اغسل الخس في ماء بارد وهزه ليجف (أو جففه بالتدوير في علبة التدوير السريع الخاصة بالسلطة). رتب الأوراق بحيث تكون النهايات الحمراء إلى الخارج في صحن أو في زبدية كبيرة قليلة العمق أو على لوح تقطيع كبير (أي وعاء أكبر من 9 × 12 إنشاً (22,5 × 30 سم). رتب العناصر الأخرى على الخس بشكل صفوف أو دوائر أو مجرد أكوام هنا وهناك.

الشبث المرتب

قدمها مع تتبيلة الديك الرومي المدخن أو الطرخون والخل أو تتبيلة الشبث.

طبق لكسا لسلطة التونة

الكمية	المقومات
4 أونسات (113,4 غراماً)	أصداف المعجنات الصغيرة
1 لتر	ماء
1 ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
4 أونسات	بازلاء صغيرة مجمدة
6 أونسات (170 غراماً)	تونة معلبة في الماء

1 عصى	كرفس
1 ملعقة كبيرة	زيت زيتون
4 أونسات	قشدة حامضة خالية الدسم
2 أونستان (56.7 غراماً)	جبن شيدار خالي الدسم ماركة لايف تايم
عصير ليمونة واحدة بحجم متوسط	ليمون

اغل الماء المملح. أضف أصداف المعجنات. اغل 8 دقائق على حرارة وسط، محركاً من آن إلى آخر حتى لا تلتصق المعجنات ببعضها. أضف البازلاء واغل نصف دقيقة إضافية. صب المعجنات والبازلاء في مصفاة واشطفها في الماء البارد ثم ضعها جانباً.

بينما أصداف المعجنات تنضج على النار، افتح علبة التونة واشطف اللحم قليلاً بماء الصنبور للتخلص من ماء الحفظ المالح. ضع التونة في زبدية قليلة العمق، ثم كسرها باستعمال الشوكة إلى قطع صغيرة. قطّع الكرفس وجبن الشيدار إلى مكعبات بقياس ربع إنش (6,25 مم).

اخلط أصداف المعجنات والكرفس والتونة في طبق خزفي بقياس لترين مع الزيت والقشدة الحامضة وعصير الليمون. برد السلطة في البراد. قدمها على الخس مع تتبيلة السطلة التي تفضلها.

سلطات النباتيين

لجعل السلطة الطبق الأساسي في الوجبة يلزم استخدام مصدراً للسكريات. سلطات المعجنات ذات شعبية واسعة بالطبع. لكن محتواها من الدسم يمكن أن يكون هائلاً. يمكن لسلطات البطاطا أن تعطيك من التنوع أكثر مما تظن بكثير.

إن حبيبات القمح الكاملة (البرغل) المطبوخة قليلاً والمنكّه بالأعشاب العطرية هي أساس التبولة التي يمكن اعتبارها مكملاً رائعاً لأطباق سلطة الخضراوات. يمكن للإحساس البندقي أن يضيع في وصفات الشرق الأوسط التي تميل إلى تطريته بالبصل والخيار والثوم. جرب وصفات التبولة الآتية للحصول على سلطة غداء مشبعة أو لاستخدامها لملء الشطائر.

التبولة رقم 1ـ نباتية جداً

هذه الوصفة ليست أصيلة على الإطلاق، لكنها مفيدة جداً ومذاقها رائع. كما أن المعدة الحساسة تحتملها أكثر بكثير من تحمل التبولة الأصيلة. يستعمل في هذه الوصفة بدائل عن الحمص والخيار والثوم والنعناع والبهارات كما أن قوة البصل فيها أقل. كما أن مفاجأة لذيذة تستبدل عصير الليمون، في حين أن البقدونس يريح المعدة.

الكمية لستة أشخاص	المقومات
½ فنجان (4 ½ أربع أونسات ونصف ـ 127.5 غراماً)	برغل
2 فنجانان	ماء ساخن
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	بندورة طازجة
1 جرزة (2 فنجانان مقطعان)	بقدونس طازج
½ فنجان، مقطع	بصل: نوع فيداليا، أو تكساس الحلو، أو الأخضر
1 ملعقة صغيرة	اختياري: فجيت*
1 فنجان	بازلاء صغيرة مجمدة
1 ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
½ ملعقة صغيرة	فلفل أسود، مطحون
(انظر التعليمات)	عصير ليمون معصور طازجاً أو خل تفاح

حضر البصل أولاً. استخدم بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو إلاّ إذا كانت معدتك لا تحتملهما. إذا كانت لا تحتملهما ولكنها تحتمل البصل الأخضر استعمله. انقع بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو لمدة ساعة على الأقل في فنجان كامل من الماء البارد، ويفضل أن ينقع البصل طوال الليل. (انقع البصل مدة 5 إلى 10 دقائق في الماء الحار إذا كنت في عجلة من أمرك). اطرح كامل الماء قبل إضافة البصل إلى الوصفة. إذا لم تكن تحتمل أي نوع من أنواع البصل النيئ استخدم تتبيلة فجيت للحصول على النكهة*. تحتاج إلى ملعقة صغيرة للحصول على نكهة كافية.

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

ضع البرغل في طبق فخاري بقياس لترين. أضف فنجاني الماء الساخن. اتركه منقوعاً مدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح البرغل طرياً. هناك طريقة أسرع بأن تسخن قريباً من درجة الغليان؛ ثم تتركه 10 دقائق. بينما البرغل ينقع جانباً قطّع البندورة والبقدونس.

انزح الماء جيداً عن البرغل لكن لا تعصره. انزح الماء عن البصل. ضع المحتويات في زبدية خلط كبيرة. اخلطها جيداً. احفظها في البراد.

قم بالتحضيرات النهائية قبل تقديم التبولة بخمس إلى عشر دقائق. خذ فنجاناً من التبولة لكل شخص وضعه في زبدية. أضف خل التفاح أو عصير الليمون واخلط واترك التبولة جانباً كي تمتص العصير. استخدم عصير الليمون إذا كنت تريد النكهة المميزة الطبيعية وكانت معدتك تحتمله. استخدم خل التفاح إذا كنت تريد مزيجاً من الحموضة والحلاوة أو إذا كنت تحتمله أكثر من عصير الليمون. أفضل الأنواع مذاقاً من خل التفاح هو الخل غير المبستر مثل ماركة هين. لكن ماركة هاينز القديمة جيدة أيضاً. قدم التبولة على أوراق الخس الملاقي (الروماني) مع قطع إسفينية الشكل من الخبز المرقد اليوناني (بيتا) أو مع شرائح رقيقة من خبز الشرائح. أو قدمها مع الكمك الفنجاني الإنكليزي الصغير (الموفينية الإنكليزية) أو ضع معجنة باغيل في طبق مع كومة من التبولة.

تبولة رقم 2 ـ أكثر بندقية وأكثر إشباعاً

الكمية لستة أشخاص	المقومات
¾ فنجان (4 ½ أربع أونسات ونصف 127,5- غراماً)	برغل
2 فنجانان	ماء ساخن
4/1 ليبرة (125 غراماً)	بندورة طازجة
2/1 جرزة (1 فنجان مقطع)	بقدونس طازج
¼ فنجان، مقطع	بصل: نوع فيداليا، أو تكساس الحلو، أو الأخضر
1 ملعقة صغيرة	اختياري: فجيت*
¼ فنجان، مقطع	جوز نيئ

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

2/1 ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود. مطحون
(انظر التعليمات)	عصير ليمون معصور طازجاً أو خل تفاح

اصنع التبولة وقدمها كما في الوصفة الأولى. عندما تستعمل التبولة لملء الشطائر افردها على شرائح الخبز أو على الخبز العربي بعد وضع بعض اللبن العادي أولاً ثم أضف الخس.

تبولة الكسكس

الكسكس نوع من المعجنات المغربية لا يزيد عن كونه قطعاً صغيرة من السباغيتي. لكن حجمها صغير بحيث إن طبخها لا يتطلب من الوقت أكثر مما يتطلبه البرغل (انظر الوصفات السابقة). إذا كنت تريد سلطة شبيهة بالتبولة لكنك لا ترغب بطعم كامل القمح ذاك، فاصنع التبولة كما في إحدى الوصفتين السابقتين لكن استبدل الكسكس مكان نصف أو كامل كمية البرغل. إذا صنعت التبولة بنصف من البرغل فإنك ستحصل بالطبع على طعم أقوى. يمكن أن تجعل التبولة المصنوعة بالكامل من الكسكس ذات طعم قوي أيضاً. كل ما يلزمك هو إضافة ملعقتين صغيرتين من بلورات المرق المفضلة لديك ـ دجاج أو بقر أو النوع النباتي ـ إلى الماء الحار قبل أن تستعمله لتطرية (طبخ) الكسكس.

عصائبية (نودلز[1]) السمسم

الكمية	المقومات
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	معجنات شعر الملائكة أو المعجنات الحبلية (السباغيتي) أو المعجنات اللسانية (اللينغوين[2])
(انظر وصفة التبولة.)	بصل حسب المذاق
(نحو 4 أونسات ـ 113.4 غراماً)	قرنبيط أخضر داكن (بروكولي) ½ رأس

1ـ العصائبية (النودلز): المعجنات الرطبة المطبوخة ويطلق الاسم أيضاً على المعجنات الجافة التي تحتاج لأن تطبخ في الماء. نودلز: مشتقة من اللاتينية: العقد.

2ـ المعجنات اللسانية (اللينغوين). شرائط قصيرة من المعجنات. لينغوين. من اللغة الإيطالية ألسنة صغيرة.

6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات)	فطر
1 ملعقة كبيرة من كل منهما	أمينات براغ السائلة وزيت السمسم
1 ملعقة صغيرة	صلصة الصويا الخفيفة كيكومان
1 ملعقة كبيرة	بقدونس صيني (سيلانترو) طازجة مقطعة
	اختياري: استعمل بقدونس طازج مقطع أو الريحان، 1 ملعقة كبيرة إذا كنت لا تحب طعم البقدونس الصيني، السيلانترو).
2 ملعقتان كبيرتان	بذور السمسم، محمصة

حضر البصل كما في وصفة التبولة. اغل عصائب المعجنات في نحو لترين من الماء مع ملعقة صغيرة من كل من زيت الزيتون والملح. اطبخ إلى أن تصبح عصائب المعجنات طرية بالقدر التي تحبه. انزح الماء ثم اغسل المعجنات بماء الصنبور البارد.

البقدونس الصيني (السيلانترو) «المعرّب».

بينما تنضج عصائب المعجنات، قطع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع بحجم اللقمة. بخرها إلى مجرد أن تصبح بلون أخضر قاتم، يستغرق ذلك نحو 5 دقائق. أضف الفطر. بخّر لمدة ثلاث دقائق أخرى أو إلى أن يصبح الفطر أغمق قليلاً في اللون ويصبح القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) طرياً ـ مقرمشاً. اغسل بماء الصنبور البارد.

ضع المعجنات المنزوح عنها الماء والفطر والقرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) و«البصل حسب المذاق» في زبدية تقديم كبيرة. اخلط أمينات براغ السائلة والصويا وزيت السمسم في فنجان. اسكب الفنجان على المعجنات والخضراوات.

صلصة الصويا الخفيفة كيكومان «المعرّب».

أضف البقدونس الصيني (السيلانترو) وبذور السمسم ثم حرك. يمكن تقديم الوصفة مباشرة. لكن الطعم والقوام يتحسنان إذا غطيت وتركت في البراد لمدة ساعة أو طوال الليل. قدمها على خضار طازجة.

سلطة المعجنات الإيطالية

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	معجنات الناي (ريفاتون[1])
(انظر وصفات التبولة.)	بصل حسب المذاق
¼ فنجان	تتبيلة إيطالية(انظر تتبيلات السلطة).
1 حبة صغيرة (نحو 4 أونسات ـ 113.4 غراماً)	بندورة مقطعة طازجة
6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات)	فطر
1 ملعقة كبيرة	زيت زيتون
1 ملعقة كبيرة	أوراق ريحان طازجة مقطعة
1 ملعقة كبيرة	أوراق أوريغانو طازجة مقطعة
¼ فنجان 6 حبات كبيرة، مقطعة شرائح (نحو 4 أونسات)	جبن بارميسان مبشور ماركة ويت ووتشرز

حضر البصل كما في وصفة التبولة. اغل عصائب المعجنات في نحو لترين من الماء مع ملعقة صغيرة من كل من زيت الزيتون والملح. اطبخ إلى أن تصبح عصائب المعجنات طرية بالقدر التي تحبه. انزح الماء ثم اغسل المعجنات بماء الصنبور البارد. بينما تنضج عصائب المعجنات اغسل وقطع البندورة بحجم اللقمة واقطع الفطر إلى شرائح. ضع المعجنات المنزوح عنها الماء والخضراوات في زبدية تقديم كبيرة. اسكب التتبيلة الإيطالية وزيت الزيتون على المعجنات والخضراوات. أضف الريحان والأوريغانو وجبن البارميسان ثم حرك. يمكن تقديم الوصفة مباشرة، لكن الطعم والقوام يتحسنان إذا غطيت وتركت في البراد لمدة ساعة أو طوال الليل.

معجنات الناي «ريفاتون»

1ـ معجنات الناي (الريفاتون): معجنات مصنوعة على شكل ناي قصير عريض. ريفاتون: من اللغة الألمانية: الناي.

سلطة الدجاج المشوي

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
2	أنصاف صدر دجاج دون جلد (دجاج مغذى دون هرمونات)
1 ملعقة صغيرة	قصمين، مطحون
1 ملعقة صغيرة	إكليل الجبل، مطحون
1 ـ 2 ملعقة كبيرة، حسب ما يلزم لتغطية الدجاج	مايونيز خالي الدسم ماركة هيلمان
4 فناجين	خضراوات سلطة
(انظر تتبيلات السلطة).	خل بيري

اغسل الدجاج جيداً تحت الماء الجاري. غط صدور الدجاج بالقصعين وإكليل الجبل. ادهن باستعمال سكين الطاولة المايونيز فوق البهارات والدجاج مع الانتباه لعدم إعادة السكين إلى قطرميز المايونيز بعد ملامسة الدجاج. اشو في فرن الشوي في حرارة 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية) إلى مجرد ألاّ يبقى لون زهري في الوسط. بينما الدجاج في الفرن، اصنع سلطة خضراوات بحجم يكفي أربعة أشخاص. دع الدجاج إلى يصبح فاتراً وليس حاراً. انزع العظام إذا كانت القطع تحتوي في الأصل على العظام. قطّع إلى قطع بحجم اللقمة. افرد القطع على السلطة. قدمها مع تتبيلة خل توت الأرض أو العنبية ومع خبز محمص أو عصيات الخبز ومدهون الخبز أو زيت الزيتون.

تتبيلات السلطة

لا تعتمد على تتبيلات شركة كرافت أو ماما مارزيتي طوال الوقت ـ اصنع تتبيلة السلطة بنفسك. يستغرق الأمر دقيقتين فقط لصنع تتبيلة ليست جيدة فحسب، لا بل رائعة. لا تدع قلة خبرتك بالمقارنة مع خبرة المعلّم في شركة كبيرة تثبط همتك.

تتبيلات السلطة كرافت، المعرب.

لا يوجد الكثير اللازم تعلمه. اقرأ لصاقة تعريف أية تتبيلة سلطة وسوف تجد خمس عناصر أساسية فقط. هناك ما يعطي الطعم اللاذع، كالخل مثلاً. وهناك عنصر حلو يوازن الحموضة. وعنصر يجعل التتبيلة تلتصق على خضراوات السلطة (ينفع في هذا كل من المواد القشدية والزيوت).

وهناك مع يعطي طعم البهار، خاصة الفلفل. وبالطبع هناك الملح، معزز الطعم الشامل. تحتوي تتبيلات السلطة الأمريكية عادة أيضاً على بعض البصل والثوم.

مع أخذ هذا بعين الاعتبار، اصنع السلطة واترك جانباً بعض قطع الخس أو من أقل الخضار طعماً في سلطتك. الهدف من ذلك هو استخدام هذه القطع كعيّنات تختبر عليها تتبيلتك لتجد مقدار البهارات الملائم لمذاقك. لا تتوقع أن يكون طعم التتبيلة ممتازاً من المرة الأولى قبل تصحيح البهارات.

اصنع الآن تتبيلة السلطة بنفسك. إن سر النجاح هو أن تكون التتبيلة طازجة. اصنع تتبيلة طازجة كل مرة تقدم فيها السلطة. اصنع كمية كبيرة للسلطة في كل مرة ولكن لا تصنع كمية زائدة تحتاج لخزنها واستعمالها مرة بعد مرة. اصنع نحو أونستين (56,7 غراماً) من التتبيلة لكل شخص، واصنع كمية أقل إذا كان طبق السلطة طبقاً جانبياً صغيراً. ابدأ بوضع القسم القشدي أو المائي في قاع فنجان مدور القاع. أضف الخل أو السوائل الحامضة الأخرى. اخلط المزيج بشوكة. اهرس الأعشاب العطرية. يمكنك أن تهرس الأعشاب في راحة يدك الواحدة بعد الأخرى باستعمال إبهام أو ظهر مفصل سبابة اليد الثانية؛ أو يمكنك أن تهرسها معاً بمدقة الهاون. لا داع لأن تطحن الأعشاب حتى تصبح مسحوقاً، بل يكفي أن تتقطع إلى قطع صغيرة كي تحرر نكهتها. أضف الأعشاب بعد ذلك إلى السوائل وحرك بالشوكة. ذلك هو كل ما في الأمر.

تتبيلة العسل والخردل واللبن

عدد الأشخاص				المقومات
طريقتك الخاصة	ثلاثة	اثنان	واحد	
______	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	عسل
______	4 ملاعق صغيرة	2ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	ماء دافئ
______	4 ملاعق كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	خل عادي
______	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	خردل ديجون[1]
______	4 ملاعق كبيرة	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	لبن
______	½ ملعقة صغيرة	2 قبصتان	قبصة	ملح أو بديل الملح نوسولت

امزج أولاً العسل مع الماء في فنجان باستعمال معلقة صغيرة. ثم أضف المقومات الأخرى وقلبها بالشوكة مدة 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة من الخس في التتبيلة وتذوقها. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة أو كان طعم الخردل قوياً أضعف ملعقتين إضافيتين من اللبن. إذا كان الطعم زائد الحلاوة أضف نصف ملعقة صغيرة أخرى من الخل. جرب تذوق بعض الخس مع التتبيلة مرة أخرى. استمر في تعديل طعم التتبيلة بهذه الطرق إلى أن تحصل على المذاق الملائم لك. اشطب بعد ذلك الكميات المكتوبة في الوصفة وضع الكمية التي لاءمتك في عمود «طريقتك الخاصة».

خردل ديجون

جرب هذه التتبيلة على سلطة خضراء مع كمية قليلة من الروبيان مخلوطة داخلها.

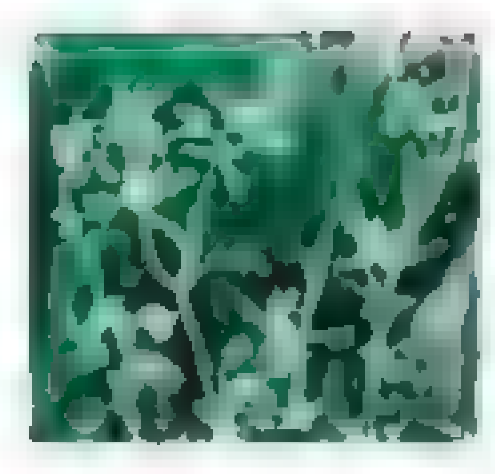
تتبيلة بذور الكرفس

عدد الأشخاص				المقومات
طريقتك الخاصة	ثلاثة	اثنان	واحد	
ــــــ	½ فنجان	⅓ فنجان	1 أونسة (28,35 غراماً)	قشدة حامضة خالية الدسم
ــــــ	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	عسل
ــــــ	4 ملاعق صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	زيت زيتون
ــــــ	¼ فنجان	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	خل تفاح
ــــــ	¼ فنجان	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	خل أبيض مع طرخون
ــــــ	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	بذور الكرفس
ــــــ	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	صعتر البر

1ـ خردل ديجون: ديجون مدينة تقع على بعد 195 ميلاً جنوب شرق باريس. ركب جين نيجيون خردل ديجون من نبات الخردل مستبدلاً الخل بعصير الحصرم مما ميز خردل ديجون بطعم أقل حموضة وأكثر نعومة عن الخردل العادي.

ــــــ	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	طرخون
ــــــ	4 ملاعق صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	(تحتوي على مخرشات للمعدة): تتبيلة إيطالية من نوع بريتيكين أو أي نوع آخر خالي الدسم

تتبيلة المزارع



صعتر البر «المرّو».

احذف بذور الكرفس وصعتر البر والطرخون في وصفة بذور الكرفس. استبدلها بعشبة الشبث المفرومة. إذا كنت تستخدم عشبة الشبث الجافة استعمل 2/1 ملعقة صغيرة لكل شخص. إذا كنت تستعمل عشبة الشبث الطازجة استعمل 8/1 ملعقة صغيرة لكل شخص.

تتبيلة اللحم

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
4/1 ليبرة (125 غراماً)	شرائح سميكة ديك رومي كندي
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا

اصنع تتبيلة المزارع حاذفاً منها الشبث. لوّح شرائح الديك الرومي على حرارة وسط في المقلاة إلى أن تصبح مقرمشة. أخرج الشرائح من المقلاة. قطعها ناعماً بسكين كبيرة حادة. أضفها إلى تتبيلة المزارع. استعملها بدلاً من تتبيلة اللحم على سلطات السبانخ.

تتبيلة اللحم الساخنة

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
2 شريحتان رقيقتان	بصل فيداليا أو بصل تكساس الحلو
2 أونستان (56.7 غراماً)	شرائح ديك رومي سميكة أو شرائح سميكة من لحوم أخرى
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا

5 أونسات (142 غراماً) ماء ساخن

2 ملعقتان صغيرتان عسل

1 ملعقة كبيرة خل تفاح

½ ملعقة صغيرة مسحوق مرق الدجاج

اقلِ اللحم والبصل في زيت الكانولا بسرعة في مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم). أضف ملعقتين كبيرتين من الماء وسخن إلى أن يغلي الماء. استمر بقلي البصل إلى أن يصبح أسمر بنياً وطرياً. أضف ½ فنجان الماء ومسحوق المرق والخل والعسل. سخن حتى الغليان. استخدم التتبيلة ساخنة مع سلطة السبانخ أو السلطات الأخرى، أو اسكبه على البطاطا المشوية في الفرن.

تتبيلة العنبية أو توت الأرض مع الخل

عدد الأشخاص				المقومات
طريقتك الخاصة	ثلاثة	اثنان	واحد	
______	36	18	9	عنبية أو توت الأرض طازجة أو مجمدة
______	¼ فنجان	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	ماء بارد
______	¼ فنجان	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	خل تفاح
______	1 ملعقة كبيرة	2 ملعقتان صغيرتان	1 ملعقة صغيرة	زيت جوز (أو كانولا)
______	¼ ملعقة صغيرة	8/1 ملعقة صغيرة	قبصة	ملح أو بديل الملح نوسولت
______	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	خليط تتبيلة إيطالية
______	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	فجيت*
______	1 ملعقة صغيرة	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	عسل

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

اهرس التوت في فنجان باستعمال الشوكة. أضف الماء واهرس مرة أخرى. أضف المقومات الأخرى. قلّب بالشوكة مدة 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة من الخس في

التتبيلة وتذوقها. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة أضف ¼ ملعقة صغيرة من العسل. إذا كانت زائدة الحلاوة أضف ملعقة كبيرة أخرى من الخل. إذا وجدت أن المذاق قوي أكثر من اللازم أضف 2 ملعقتين كبيرتين من الماء.

إن الخل بنكهة أنواع التوت جيد بالخاصة عندما يوضع على سلطات الخضراوات مع الدجاج.

تتبيلة الجبنة الزرقاء لبابي

عدد الأشخاص				المقومات
طريقتك الخاصة	ثلاثة	اثنان	واحد	
ـــــ	2 أونستان (56.7 غراماً)	1 أونسة (28.35 غراماً)	1 ملعقة كبيرة	مايونيز خالي الدسم ماركة هلمان أو إيدن
ـــــ	¼ فنجان	1 أونسة (28.35 غراماً)	1 ملعقة كبيرة	قشدة حامضة خالية الدسم
ـــــ	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	½ ملعقة كبيرة	حليب خالي الدسم
ـــــ	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	قبصة	شبث
ـــــ	1 أونسة	1 ملعقة كبيرة	½ ملعقة كبيرة	فلفل أبيض مطحون حديثاً
ـــــ	1 أونسة	1 ملعقة كبيرة	½ ملعقة كبيرة	جبنة زرقاء، مفتتة

قلّب جميع المقومات في فنجان باستعمال شوكة عدا الجبنة الزرقاء مدة نصف دقيقة أو حتى تصبح المقومات ناعمة. أضف الجبنة الزرقاء واخلط لمجرد توزيع الجبنة بشكل متساو.

الجبنة الزرقاء «المرّب»

تتبيلة الجبنة الزرقاء جيدة بالخاصة مع الخضراوات التي تحمل طعماً مراً.

التتبيلة الإيطالية

عدد الأشخاص			المقومات
طريقتك الخاصة	أربعة	اثنان	
______	½ فنجان	2 ملعقتان كبيرتان	خل تفاح
______	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	ماء
______	4 ملاعق صغيرة	2 ملعقتان صغيرتان	زيت زيتون
______	2 ملعقتان كبيرتان	1 ملعقة كبيرة	مايونيز خالي الدسم ماركة هلمان
______	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	خليط بهارات إيطالية
______	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	فجيت*
______	½ ملعقة صغيرة	¼ ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

اخلط المقومات في فنجان وقلبها باستعمال الشوكة مدة 15 إلى 20 ثانية. اغمس قطعة خس في التتبيلة وتذوقها. إذا كان مذاقها ضعيفاً أضف قبصة أخرى من الملح. إذا كانت شديدة الملوحة أو الحموضة أضف ¼ ملعقة صغيرة من السكر. إذا وجدت أن المذاق قوي أكثر من اللازم أضف 2 ملعقتين كبيرتين من الماء. اخلط مرة أخرى. جرب تذوق بعض الخس مع التتبيلة مرة أخرى. استمر في تعديل طعم التتبيلة بهذه الطرق إلى أن تحصل على المذاق الملائم لك. اشطب بعد ذلك الكميات المكتوبة في الوصفة وضع الكمية التي لاءمتك في عمود «طريقتك الخاصة».

الفصل السابع عشر

الخبز والفطائر الإيطالية
البيتزا[1]

يختص هذا الفصل بالخبز المنفوخ بالخميرة. أما الكعك الفنجاني الصغير (الموفينية) وأرغفة الخبز السريع التي تنتفخ بذرور الخبز فقد بحثت في الفصل 14.

اختيار رغيف الخبز

يعطي خبز الحبوب الكاملة دائماً تغذية أفضل بما في ذلك الحموض الأمينية والفيتامينات والمعادن والحموض الدسمة. كما أن هذا الخبز يعطي طعماً أقوى. جرب أنواعاً مختلفة من الخبز كي تقرر أياً منها يعجبك. إن بعض أنواع الخبز مثل خبز الجاودار قوي الطعم ويتطلب حشوة أو غطاء قويَّ المذاق. تضيع الحشوة خفيفة المذاق في شطيرة مصنوعة من خبز الجاودار. إن بعض أنواع خبز الحبوب الكاملة خفيف المذاق، مثل خبز الشوفان، كما أنها أكثر حلاوة مما يجعلها أنسب لطعام الفطور وللشطائر. قد لا تعطيك لصاقات التعريف معلومات كافية. كأن تقول مثلاً «قمح كامل». كل ما يعنيه ذلك هو أنها تحتوي على بعض من طحين القمح الكامل. قد يكون الرغيف بكامله من طحين القمح الكامل أو قد يكون أقل من نصفه طحين قمح كامل. سيكون الباقي طحيناً أبيض. لذلك اقرأ قائمة المحتويات. يجب أن تذكر المحتويات الموجودة بكمية أكبر أولاً ثم الأصغر فالأصغر.

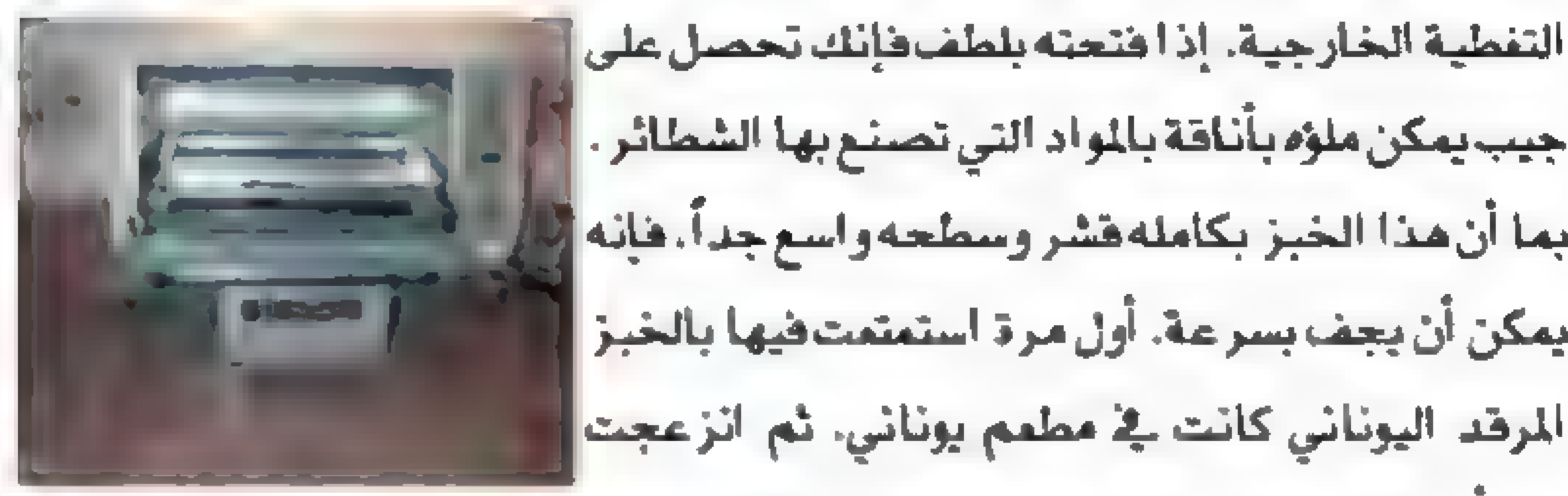
إن الخبز المخبوز في مخبز الحي سيرضيك على الأغلب أكثر من الخبز المقطع مسبقاً ذي الأسماء التجارية الشهيرة المحفوظ في غلاف بلاستيكي. خبز المخبز طازج. وليس فيه عادة مواد حافظة. هناك تناقض آخر مثير للاهتمام في المحتويات: قد لا يحتوي

1ـ الفطائر الإيطالية (البيتزا): فطيرة مخبوزة مؤلفة من قشرة رقيقة عليها بندورة أو مواد تغطية أخرى. بيتزا: من اللغة الإيطالية: فطيرة (المعرِّب)

خبز المخبز على شحوم أو زيوت مضافة. في حين أن خبز الماركة التجارية المشهورة المغلف في كيس بلاستيكي يحتوي على الأغلب على دسم مهدرج جزئياً يبقيه طرياً واسفنجياً في مدة بقائه على رف المتجر. لذلك فإنه يسهم في حدوث تصلب الشرايين.

أنواع الخبز المسطحة

يبدو الخبز المرقّد اليوناني (بيتا[1]) مثل الفطيرة الإيطالية (البيتزا) دون طبقة التغطية الخارجية. إذا فتحته بلطف فإنك تحصل على جيب يمكن ملؤه بأناقة بالمواد التي تصنع بها الشطائر. بما أن هذا الخبز بكامله قشر وسطحه واسع جداً، فإنه يمكن أن يجف بسرعة. أول مرة استمتعت فيها بالخبز المرقد اليوناني كانت في مطعم يوناني. ثم انزعجت من أن خبز بيتا اليوناني الموجود في البقاليات قاس وتافه المذاق بالمقارنة. لكن هناك طريقة لإنعاش الخبز الذي تشتريه من البقالية. ضع الخبز تحت صنبور الماء للحظة واحدة. انزح الماء عنها ونشفها بوضعها بلطف على ورق التنشيف من الوجهين. ضعها في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) 15 ثانية (20 ثانية للخبز كبير الحجم). يجب أن يخرج الرغيف ساخناً ورطباً وطازجاً. إذا كان كثير النداوة ضعه في فرن التحميص دقيقة واحدة.


فرن التحميص، المعرّب

الخبز المرقد الآخر اللذيذ هو الخبز المسطح الإيطالي (الفوكاشيا[2]). وهو خبز إيطالي لا يبدو كعجينة الفطيرة الإيطالية (البيتزا) فحسب بل أنه فعلاً عجينة الفطيرة الإيطالية (البيتزا). كان الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) يقدّم دائماً وعليه قطعة جبن صغيرة. «لقد اكتشفت أن ذلك لا يساعد فقط على إعطاء الطعم بل أنه يعمل أيضاً كثقل تثبيت، حيث يمنع الخبز من الانتفاخ في الوسط كرغيف خبز ضخم». يباع هذه الخبز اليوم كرغيف صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) وهو يحتوي

1ـ الخبز المرقد اليوناني (بيتا): يشبه الخبز المرقد العربي لكنه أصغر حجماً. بيتا، من اللغة اليونانية: الخبز. (المعرّب)

2ـ الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا): خبز إيطالي مسطح ببهر بأعشاب العطرية وزيت الزيتون. فوكاشيا: كلمة إيطالية أصلها يعني الموقد. (المعرّب)

على الكثير من الأعشاب العطرية فيه. إذا كنت تتحسس للبصل والثوم، اقرأ لصاقة التعريف بعناية قبل الشراء.

يتوفر نوعان آخران من الخبز المسطح بشكل واسع، وهما مسطحان جداً. الأول بالطبع هو خبز الطحين المكسيكي (تورتيلا[1] الطحين). لكن أرجو عدم الخلط من الناحية الغذائية بينها وبين خبز الطحين المكسيكي (تورتيلا الطحين) المغموسة بالشحم التي تصنع بشكل الزبدية وتستعمل في السلطات المكسيكية. حتى الخبز المكسيكي (التورتيلا) العادي يميل لأن يحتوي على كمية من الزيت أكثر من الخبز العادي، لذلك اقرأ لصاقة التعريف قبل الاختيار.

الخبز المكسيكي
التورتيلا «المعرّب»

أسوأ ما في الأمر هو أن الزيوت المستخدمة في صنع الخبز مهدرجة جزئياً. هذا يعني أنها تحتوي على روابط مزدوجة من نوع ترانس بدلاً من الروابط المزدوجة من النوع سيس الموجودة في الزيوت الجيدة. تريد الشركات التي تصنع الخبز وتشحنه مسافات طويلة أن يكون عمره طويلاً على رفوف المتاجر. لا تبقى الزيوت التي تحتوي على روابط سيس المزدوجة طازجة مدة طويلة حيث أنها تفسد. ذلك هو سبب القيام بالهدرجة الجزئية. لكن هناك إدراك متزايد في الدوائر الغذائية والصيدلانية بأن الزيوت المهدرجة جزئياً ليست أطعمة، بل إنها إضافات إلى الطعام ذات خواص دوائية. على سبيل المثال فإنها ترفع الكولسترول وضيع الكثافة، أي الكولسترول السيئ.

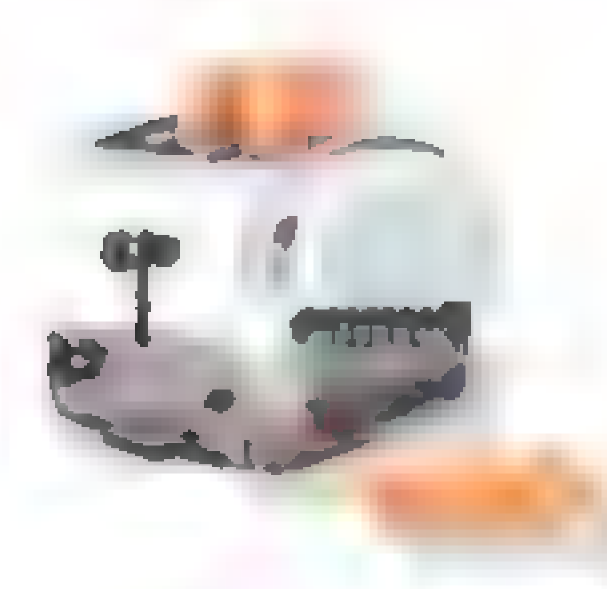
الخبز الهندي المسطح
(البابادام) «المعرّب»

الخبز المسطح جداً الثاني هو الخبز المسطح الهندي. إن بعض أنواع هذا الخبز، البابادام، مليئة بالفلفل الأسود أو الملح أو الاثنين معاً. لذلك انتبه، ولا تلتهم الطعام التهاماً عندما تكون في مطعم هندي.

1ـ الخبز المكسيكي (تورتيلا): قرص رقيق من الخبز بدون خميرة مصنوع من الذرة أو القمح ومخبوز على سطح حار. تورتيلا: من اللغة الإسبانية الأمريكية: الكعك، الخبز. (المعرّب)

التحميص

هناك سببان وجيهان لتحميص الخبز. الأول هو إعطاؤه لذة أفضل في المضغ. الثاني هو إعادة طعم الخبز الطازج. هناك سبب إضافي هو إعطاء طعم جديد بتلويح الخبز إلى اللون البني. إن هذا التلويح عملية غامضة حتى بالنسبة لعلماء الكيمياء الحيوية وهو يضيف حتماً طعماً جديداً. لكن من المعروف أن هذه العملية تحرق بعض المواد السكرية والبروتينية في الخبز.


المحمصة «المرّب»

لا تستخدم فرن تحميص الخبز إلاّ إذا لم تتوافر لديك محمصة أو كانت شرائح الخبز سميكة إلى درجة أن فتحات المحمصة لا تتسع لها. لا تشع أفران التحميص الحرارة بالشدة التي تشعها بها المحمصة. لذلك يعوض عن هذا بالتسخين بالهواء الساخن. هذه العملية تجعل الخبز ينشف في فرن التحميص. لا تقوم المحمصة بهذه العملية بل إنها تجعل شريحة الخبز بنية اللون على الوجهين وتترك الوسط طرياً.


خبز ميلبا المحمص «المرّب»

ماذا لو كان الخبز ناشفاً بالأساس؟ قد لا يكون الدم الفرنسي يجري في عروقك بحيث تشتري الخبز الطازج كل يوم. إذا حمصت الخبز وهو ناشف فإنك ستحصل على شرائح خبز ميلبا المحمصة ـ شرائح ميلبا ثخينة جداً في الواقع وقاسية إلى درجة أنها تجرح لثتك.

أو يمكنك بدلاً من ذلك أن تحاول إنعاش خبزك. لا تحاول تسخين الخبز في كيس رطب. تنجح هذه الفكرة القديمة أحياناً لكنها تفشل في معظم الأحيان حسب خبرتي.

جرب الطريقة التالية بدلاً من ذلك. «إذا كنت أعسر فاعكس الأيدي المستعملة في العملية التالية». أمسك شريحة من الخبز في يدك اليسرى. ضع يدك اليمنى تحت ماء الصنبور الجاري. تظاهر الآن بأنك في غرفة الحمّام تهز الماء عن يديك قبل أن تجففهما. هز قطرات الماء على الخبز موزعاً الماء بالتساوي قدر الإمكان. حمّص على

مستوى قائم ـ وسط. حين يتبخر الماء فإنه يتبخر داخلاً إلى الخبز أيضاً مما يعيد الشريحة طازجة. عندما يسخن الوجه الخارجي إلى درجة كافية فإنه سيتحمص.

صنع الخبز

صنع رغيف خبز باستعمال صانعات الخبز

إن صانعات الخبز أدوات رائعة. فهي توفر عليك الجهد والوقت. وهي تسهل عليك صنع أي نوع من الخبز تريده، وتنتج خبزاً رائعاً ـ أحياناً.

إن كلمة أحياناً هذه هي التي جعلتني أعمل على تحسين عملي سنتين من الزمن. هاكم طريقة تحويل كلمة «أحياناً» إلى «دائماً.» أولاً، عليك أن تشتري صانعة خبز تسمح لك بأن تتحرى ما يجري في مراحل مبكرة. هذا لا يعني أنه عليك أن تشتري صانعة خبز باهظة الثمن تكلفك 300$. يمكنك تحقيق ما تريد باستخدام نوع تشتريه بالبريد من البيان المصور الذي توزعه شركة DAK.

ثم عليك أن تدرك أن الطحين يتفاوت كثيراً في درجة تضام حباته، وكمية الهواء التي يحتويها، وبالنسبة لطحين حبوب القمح الكاملة كمية الماء الموجود فيه. لذلك لا يمكن لأية وصفة واحدة أن تكون ملائمة تماماً أو قابلة للتطبيق على الدوام. ابدأ دائماً بنسبة ثلاثة حجوم من الطحين إلى حجم واحد من الماء. إذا كنت تريد رغيفاً كبيراً فاستعمل 3 فناجين من الطحين مقابل 1 فنجان من الماء. إذا كنت تريد رغيفاً صغيراً جرب 2 فنجانين من الطحين مقابل 3/2 فنجان من الماء. يمكن لصانعة الخبز التي تمتلكها أن تبدأ بكميات أكبر أو أصغر، لكن لا يمكنك أن تبدل المقادير كثيراً وإلاّ فلن تحصل على الخبز المناسب. يجب أن تتوقع أن الكميات التي وضعتها ليست هي الكميات الأخيرة. حضّر نفسك لإضافة المزيد من الطحين أو الماء بسرعة. أضف الطحين أو الماء بمقدار ملعقة كبيرة كل مرة وليس أكثر من ذلك ودع العجين يعجن مدة دقيقة قبل أن تعيد اختباره.

بعد خمس دقائق من بدء أول عملية عجين يجب أن يكون لعجين طحين القمح الكامل أو رغيف الطحين الأبيض قواماً معيناً. يجب أن تتلاصق إلى بعضها البعض

جيداً ولكن يجب ألاّ تتلاصق مع الوعاء الذي يحتويها. إذا كان العجين مبللاً ولا يلتصق إلى بعضه البعض فأضف المزيد من الطحين إلى أن يتلاصق مع بعضه. يجب أن يلتصق العجين إلى إصبعك بالكاد فقط. يجب ألاّ يكون قاسياً بحيث تسمع صوته وهو يبطئ محرك الخلاط. إذا كان يطرح قشوراً جانبية ولا يلتصق بإصبعك أبداً أو كان يبطئ المحرك فأضف المزيد من الماء.

إن الحبيبات التي تضاف بحيث يمكنك أن تراها بسهولة، مثل لفائف الشوفان أو عنبات القمح، أكثر صعوبة في التعامل. إنها تمتص الماء ببطء في البداية ثم تمتص كمية أكبر من الماء في نصف الساعة الأولى. لذلك يجب عليك أن تختبر العجين خلال مدة العجن الثانية وأن تكون مستعداً لإضافة المزيد من الماء حينئذ. أو أن تترك المجينة شديدة اللصوق في العجنة الأولى (حيلة صعبة التنفيذ بالفعل).

عندما تشتري صانعة الخبز تحصل معها على وصفات تحضير أساسية وعلى المديد من الوصفات الغريبة. هاكم ثلاث نصائح: ابدأ بوصفتهم الأساسية، واتبعها بدقة تامة مع الانتباه للتحذيرات الواردة أعلاه، إلى أن تتمكن جيداً من الوصفة. ثم جرب وصفة الإضافة الوحيدة إذا كنت تحب دبس السكر أو المشمش أو غيره. تجنب الوصفات التي تحتوي على نكهتين مضافتين أو أكثر لأن تضارب النكهات يمكن أن يكون متعباً في طعام أساسي مثل الخبز.

هاكم بعض وصفات الخبز الخاصة لكي تحرض شهيتكم على محاولة تجريب الفكرة بأكملها.

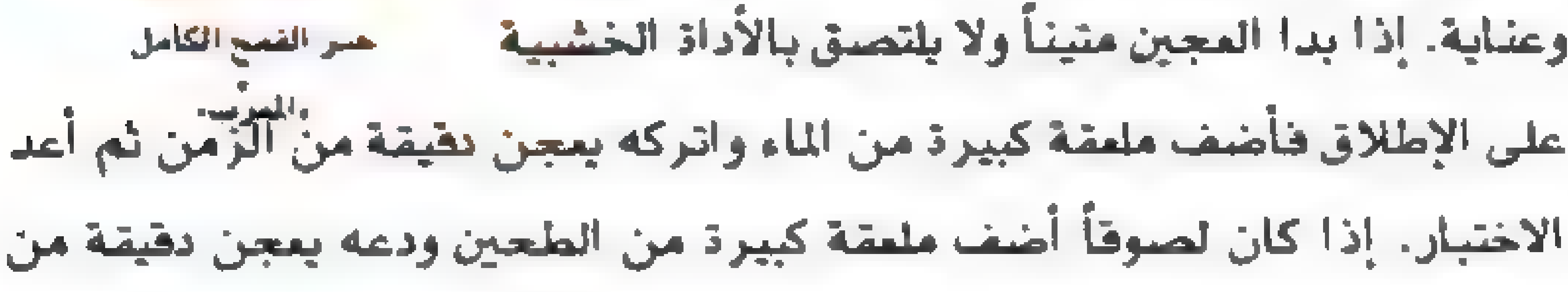
خبز القمح الكامل

الكمية	المقومات
2 ¼ فنجانان وربع	طحين خبز أو طحين كامل ـ الأغراض
¾ فنجان	طحين قمح كامل طازج
1 مغلف	خميرة جافة
9 أونسات (255,15)	ماء دافئ (ليس ماء ساخناً)

1 ملعقة صغيرة	ملح
1 ـ 2 ملعقة كبيرة (المزيد يعطي خبزاً أكثر طراوة)	زيت كانولا
2 ملعقتان كبيرتان، في مغلف	سكر بني

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. يجب أن يبدو العجين في البداية ندية وملتصقة. إذا كان الأمر كذلك انتظر 10 دقائق من البداية قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. ثم أدخل أداة خشبية في العجين بسرعة وعناية. إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بالأداة الخشبية

خبز القمح الكامل «المعرّب»



على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً أضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار.

اخبز على درجة نضوج ـ وسط. بعد أن يخبز الرغيف اقلبه على صينية الخبز مباشرة. إذا لم يكن لونه بني بما يكفي فسخّن الفرن إلى درجة 400 فهرنهايت (200 مئوية). ضع الرغيف في منتصف الفرن مدة 5 إلى 10 دقائق إلى أن يصبح الوجه الخارجي بنياً بشكل متجانس. بعد أن تخرج الرغيف من تسخينه الأخير لا تغطه إلا تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

الجاودار «المعرّب»

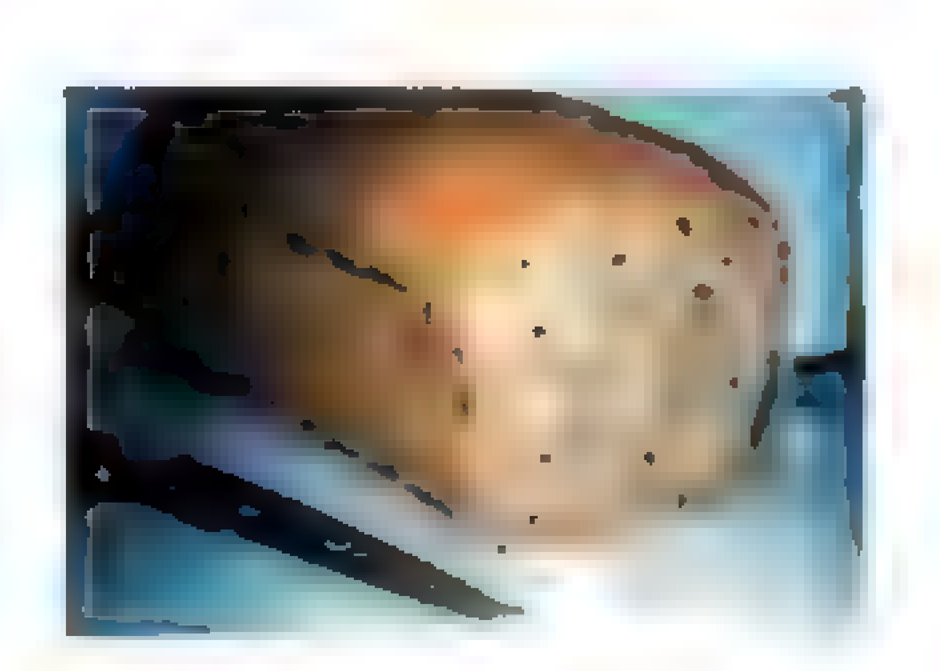
تنزع الخميرة معظم السكر المضاف. تصنع الوصفة رغيفاً بوزن نحو 1 ½ ليبرة (750 غراماً). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونسة (28,35 غراماً) إذا وضعت ملعقة كبيرة واحدة من الزيت في الوصفة.

خبز الجاودار

استبدل طحين الجاودار بدل طحين القمح الكامل؛ عدا ذلك فإن الوصفة هي نفسها.

خبز طحين الشوفان - القيقب

الكمية	المقومات
2 ¼ فنجانان وربع	طحين خبز أو طحين كامل - الأغراض
½ فنجان	طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون ميل
1 مغلف	خميرة جافة
9 أونسات (255.15)	ماء دافئ (ليس ماء ساخناً)
1 ملعقة صغيرة	ملح
1 ملعقة كبيرة	زيت كانولا
2 ملعقتان كبيرتان	قطر قيقب قاتم اللون



خبز الجاودار «المربّى»



القيقب «المربّى»

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندباً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك انتظر لما بعد قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل أداة خشبية في العجين قبل أن تنتهي العجنة الأخيرة بعشر دقائق. إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بالأداة الخشبية على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً أضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. اخبز على درجة نضوج - وسط. بعد أن يخبز الرغيف لا تغطه إلا تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

إن طعم هذا الخبز مثير للاهتمام لكنه ليس حلواً. تنزع الخميرة معظم سكر فطر القيقب المضاف. تصنع الوصفة رغيفاً بوزن نحو 1 ½ ليبرة (750 غراماً). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونسة (28,35 غراماً).

الخبز المثقب (تشالا[1])

الكمية	المقومات
1 ½ فنجان ونصف	طحين خبز أو طحين كامل ـ الأغراض
½ فنجان	طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون ميل
1 مغلف	خميرة جافة
4 أونسات (113,4 غراماً)	بدائل البيض
2 أونستان (56,7 غراماً)	ماء دافئ
1 ملعقة صغيرة	ملح
1 ملعقة كبيرة	زيت (زيت الكانولا جيد: زيت الجوز متميز)
1 ملعقة كبيرة	عسل


الخبز المثقب ـ المعرّب

اعجن في دارة صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندياً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك انتظر لما بعد قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل إصبعك في العجين قبل أن تنتهي العجنة الأخيرة بعشر دقائق.

إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بإصبعك على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً أضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. اخبز على درجة نضوج من خفيف إلى وسط. بعد أن يخبز الرغيف لا تغطه إلاّ تغطية مخلخلة في الساعات الثلاثة الأولى حتى تبقى القشرة مقرمشة.

تصنع الوصفة رغيفاً بوزن ليبرة (نصف كيلو غرام). يحتوي الخبز على نحو 0.7 غراماً من الدسم في كل شريحة بوزن 1 أونسة (28,35 غراماً). على عكس الخبز

1ـ الخبز المثقب (تشالا). رغيف من خبز البيض المخمر يأكله اليهود عادة يوم يسبون وفي أيام أعيادهم ومناسباتهم الأخرى. تشالا: من اللغة العبرية: المثقب (المعرّب)

المثقب (تشالا) الموجود عند الخباز، فإن هذا الخبز لا يحتوي على صفار البيض لذلك فإنه لا يحتوي على أي كولسترول.

خبز القرفة والزبيب

الكمية	المقومات
1 مغلف	خميرة جافة
2 ¼ فنجانان وربع	طحين خبز
¾ فنجان	طحين نخالة شوفان ماركة هودجسون
1 ملعقة كبيرة	عسل
1ملعقة كبيرة	زيت كانولا أو زيت جوز
9 أونسات (255.15)	ماء دافئ
1 ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
½ فنجان	زبيب
½ فنجان	جوز، مفتت
	إضافات اختيارية:
½ فنجان	فركتوز حبيبي
2 ملعقتان صغيرتان	قرفة مطحونة
½ ملعقة صغيرة	بهارات صينية ماركة خمس بهارات[1]


القرفة، المعرّب

ضع المقومات السبع الأولى (حتى الملح أو بديل الملح نوسولت) في صانعة الخبز. ابدأ دارة العجن في صانعة الخبز كما في الخبز الأبيض. تمتص نخالة الشوفان الماء ببطء، لذلك يجب في البداية أن يبدو العجين ندياً ولصوقاً. إذا كان الأمر كذلك انتظر لما بعد قبل أن تقوم بأي شيء حيال ذلك. أدخل إصبعك في العجين قبل أن تنتهي العجنة الأخيرة بعشر دقائق.


ماركة البهارات الخمس، المعرّب

إذا بدا العجين متيناً ولا يلتصق بإصبعك على الإطلاق فأضف ملعقة كبيرة من الماء واتركه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار. إذا كان لصوقاً أضف ملعقة كبيرة من الطحين ودعه يعجن دقيقة من الزمن ثم أعد الاختبار.

1- البهارات الصينية ماركة خمس بهارات: مزيج من الينسون النجمي والفلفل وبذور الشمار والقرنفل والقرفة وهو شائع جداً في الوصفات الآسيوية. (المعرّب)

أضف الجوز والزبيب قبل نهاية العجنة الأخيرة بخمس دقائق.

حالما تنتهي العجنة الثانية، أخرج العجين من الخلاط. إذا كانت لصوقة جداً بحيث يصعب التعامل معها فأضف ملعقة صغيرة من طحين الخبز هنا وهناك حتى تستطيع الإمساك بالعجين. إذا وجدت أنها لصوقة بأي شكل من الأشكال فرش الطحين على السطح الذي ستلف العجين عليه. ثم افرد العجين بمرقاق العجين إلى قطعة بقياس 9 × 12 إنشاً (22,5 × 30 سم) على سطح مسطح. غط العجين بالسكر وخليط البهارات. لف العجين بعناية وأنت تضغط للتخلص من الجيوب الهوائية. اثن الرغيف على نفسه مرة واحدة. أعده إلى الآلة واتركه يرتفع ثم اخبزه بنضوج خفيف-وسط بحيث يبقى ندياً ولا يحترق الزبيب على سطحه.

تصنع هذه الوصفة رغيفاً بوزن كيلو غرام. إذا قدمته في جلسة قهوة، فقدمه غطاء القشدة الزبدية الجليدي (انظر الفصل 22).

خبز علبة القهوة

إن استعمال صانعة الخبز هو إحدى طرق تجاوز عقبة عدم الثقة في صنع الخبز من العجين والخميرة من الصفر بنجاح. الطريقة الأخرى هي صنع الخبز المخفوق. هذا الخبز جيد بالخاصة لطعام الفطور لأنه يحتوي على شقوق وزوايا كبيرة مثل الكعك الفنجاني الإنكليزي الصغير تماماً (الموفينية الإنكليزية). تصنع والدتي لي هذا الخبز الطري الغني النكهة عندما أزورها. تصنع الوصفة رغيفين صغيرين.

الكمية	المقومات
1 ½ فنجان ونصف	طحين
1 مغلف	خميرة جافة
½ فنجان	ماء دافئ
½ فنجان	حليب خالي الدسم
½ فنجان	مدهون الخبز
3/2 فنجان	جبن بارميسان مبشور
	بديل اختياري عن الجبن

3/1 فنجان	دقيق الذرة
1 ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
4 أونسات (113,4 غراماً)	بدائل البيض
2 فنجانان	طحين

ضع الكمية الأولى من الطحين مع الخميرة في زبدية من الزجاج أو السيراميك. سخن المقومات الخمس التالية في زبدية من الزجاج أو السيراميك إلى 105 درجات فهرنهايت (40 مئوية) أي أدفأ من إصبعك لكن ليس ساخناً. صبها على الطحين والخميرة. اخفق حتى تصبح ناعمة. أضف بدائل البيض. اخفق جيداً. أضف الكمية الأخيرة من الطحين. اخلط حتى يصبح الخليط ناعماً.

رش داخل علبتين من علب حفظ القهوة بقياس 1 ليبرة (نصف كيلو غرام) ببخاخ الطبخ (ماركة بام أو أي زيت طبخ يتوفر بشكل بخاخ). أضف ملعقة كبيرة من طحين الذرة إلى كل علبة. غط العلبتين بغطائهما البلاستيكي. هز طحين الذرة في العلبتين حتى يغطي جوانبهما وقعرهما. انزع الغطائين. اطرح ما يزيد من طحين الذرة خارجاً. ضع المخفوق في العلبتين بشكل متساو باستعمال ملعقة. غط برخاوة بورق مشمع. اتركه يرتفع بحرارة 85 فهرنهايت (30 مئوية) إلى أن يصل المخيص قريباً من الحافة العلوية. انزع الورق المشمع واخبز لمدة 35 دقيقة في حرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية). ضع العلبتين أسفل الفرن. أخرج الرغيفين من العلبتين حالما تخرجهما من الفرن. اتركهما يبردان 10 دقائق قبل تقطيعهما.

قدم الخبز مع مدهون الخبز (انظر الفصل 14). إذا استبدلت طحين الذرة مكان الجبن فإن هذا الخبز يتناسب جيداً مع المربى.

الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا ـ خبز الفطيرة الإيطالية «البيتزا»)

يعطي صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) نتيجة طيبة، ليس لمجرد أن الخبز الطازج لذيذ الطعم بل أيضاً لأن الوقت اللازم أقل والنتيجة قابلة للتوقع أكثر بالمقارنة مع صنع رغيف خبز الشرائح من الصفر.

يلزم للخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) أن يرتفع نحو ربع إنش فقط (6,25 ملم) لكي ينجح. وحيث إنني جربت وكثيراً ما فشلت في صنع رغيف خبز شرائح من الصفر إما لأنه ارتفع أكثر من اللازم أو أقل من اللازم، فإنني أفضل كثيراً صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا).

قدم الخبز طازجاً. إن سطحه الواسع جداً يجعله ينشف بسرعة. لكي تأكل قطعة منه مزقها تمزيقاً. استعمل هذا الخبز عندما تريد خبزاً مقرمشاً مضوغاً. وهو جيد بالخاصة مع السلطات.

يمكن تجميد الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) في كيس بلاستيكي متين. أخرج كل الهواء التي تستطيع إخراجه قبل إحكام إغلاق الكيس وإلا فإن الخبز سينشف ويخرب. يعطيك الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا) المجمد بداية ممتازة لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) سريعة. يمكنك أن تزيل تجميده في غضون دقيقة واحدة في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف).

صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا ـ خبز الفطيرة الإيطالية «البيتزا») من الصفر يدوياً

الكمية	المقومات
1 ½ فنجان ونصف	طحين أبيض
½ فنجان	ماء دافئ
1 مغلف	خميرة جافة
½ ملعقة صغيرة	بهارات إيطالية
½ ملعقة صغيرة	ملح أو بديل الملح نوسولت
1 ملعقة كبيرة	مدهون خبز أو زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة	عسل
	اختياري لعشاق الجبن:
	أنقص الطحين إلى 1 ½ فنجان
½ فنجان	أضف جبن بارسيمان مبشوراً ناعماً قليل الدسم أو خالي الدسم

ضع المقومات الجافة في زبدية تتسع للتر على الأقل واخلطها قليلاً. أضف الماء الدافئ ومدهون الخبز. اخلط باستعمال ملعقة خشبية إلى أن تصبح قاسية يصعب خلطها، في غضون نحو دقيقة. ثم افرك العجين بيديك إلى بعضه عدة مرات. أضف ملعقة كبيرة من الطحين كل مرة إذا كان العجين يلتصق بأصابعك. أضف ملعقة كبيرة من الماء إذا كان العجين غير ملتصق إلى بعضه في كتلة واحدة. استمر في فرك العجين إلى بعضه مدة 5 دقائق. هذا يجعل الغلوتين في الطحين يلتصق إلى بعضه مشكلاً شبكة تحمل الماء والنشاء الموجود في الطحين وكل العناصر الأخرى. تستطيع الخميرة بعدئذ أن ترفع العجين دون أن تبرز الفقاعات للخارج. كور العجين بشكل كرة ثم أعده إلى الزبدية.

غط العجين بمنشفة رطبة رقيقة وضعها في مكان دافئ (مثلاً على ظهر البراد) واتركه يرتفع مدة 10 إلى 20 دقيقة إلى أن تصبح مواد التغطية جاهزة. لا تقلق من أن العسل سوف يجعل العجين حلو المذاق. لن يحصل ذلك، ووظيفة العسل هي مجرد التأكد من العجين سوف يرتفع بسرعة.

مرّق العجين، المرّب.

اترك العجين يرتفع عدة دقائق إلى أن تصبح الكرة نحو ضعف حجمها الذي كانت عليه عندما انتهى العجن. أخرج العجين من الزبدية باليد وكورها بشكل كرة ثم اجعلها على شكل قرص وأنت تحملها وسط الهواء. إذا التصق العجين بيدك عند إخراجه من الزبدية فإنه سوف يلتصق بمرّق العجين وبالصينية. لا تدعه يفعل ذلك.

رش ملعقة كبيرة من الطحين على صينية الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بقياس 12 إنش (30 سم). ضع العجين على الصينية المرشوشة بالطحين. مد ملعقة أخرى من الطحين على السطح العلوي للعجين قبل أن ترقها وأثناء الرق. رق العجينة أو اهرسها بمِرّق الفطيرة الإيطالية (البيتزا) أو مِرّق العجين العادي أو باستعمال كعب يديك إلى أن تملأ صينية الفطيرة الإيطالية (البيتزا). لا تهرس الحواف، واترك

شفة بعرض نحو ½ إنش (1,25 سم). يساعد ذلك في إبقاء التغطية على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) وتساعد على منع احتراق الحافة قبل أن تخبز بقية الفطيرة الإيطالية (البيتزا) خَبزاً كافياً. إذا كنت تريد استخدام هذه العجينة كقشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا)، فلقد أصبحت جاهزة الآن لوضع مواد التغطية عليها.

إذا كنت تريد صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكاشيا)، أو إذا كنت تريد صنع فطيرة إيطالية (بيتزا) سميكة القشرة، غط القشرة بمنشفة صحون واتركها ترتفع من 10 إلى 20 دقيقة أخرى. غط الثلث المركزي من العجينة بشكل مخلخل بجبن مازوريلا قليل الدسم. هذا ضروري لوضع وزن إضافي حتى لا يتحول الخبز الإيطالي المسطح إلى خبز مرقد يوناني (بيتا) ضخم الحجم. اخبزها مدة 5 إلى 10 دقائق بحرارة 425 فهرنهايت (220 درجة مئوية) أو حتى تصبح بنية قليلاً. اخبزها على حجر صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) المسخن مسبقاً إذا كان لديك منه؛ يصبح الخَبز أسرع كما أن الظاهر يصبح أكثر قرمشة والداخل أكثر طراوة.

بديل رقم 1: صنع الخبز الإيطالي المسطح (الفوكلشيا)

أو خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بصانعة الخبز

ألق المقومات السابقة في صانعة الخبز. شغل الآلة واتركها ترفع العجين مدة 10 إلى 20 دقيقة بعد المجنة الثانية. إذا كنت تفضل قشرة رقيقة لا تترك العجين يرتفع أبداً بعد المجنة الثانية. إذا لم تكن صانعة الخبز التي تملكها تستطيع التعامل مع مثل هذه الكمية الصغيرة من العجين، زد الطحين إلى فنجانين والماء إلى ¾ الفنجان. لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) أو خبز مسطح إيطالي (فوكاشيا) بقطر 12 إنش (30 سم)، قص ربع العجينة قبل أن تخرجها أو ترقها في الصينية. لف الباقي بيديك على شكل عصيات خبز سميكة واخبزها على صينية صنع الفطائر المحلاة غير المدهونة مدة 5 دقائق بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) أو إلى تصبح بنية قليلاً. لصنع فطيرة إيطالية (بيتزا) كبيرة استخدم كامل العجينة.

البديل رقم 2: شراء خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) من البقالية

يتوفر هذه الأيام العديد من ماركات خبز الفطيرة الإيطالية (البيتزا) في متاجر الأطعمة. لكن عليك أن تحذر من أنها قد تحتوي على كميات مزعجة من الثوم والبصل. أنا مثلاً لا أستطيع تحمل ماركة بوبولي، لكنني أستطيع تحمل نصف خبزة البتيزا متعدد الحبوب من ماركة «ز أ» أو أقل قليلاً من النصف.

إذا كنت تريد قشرة بسيطة جاهزة الصنع اشتر رغيفاً من الخبز الفرنسي أو الإيطالي، وقطعه طولياً إلى شرائح بالثخانة التي تريدها. ادهن أحد الوجهين بملعقة صغيرة من زيت الزيتون وسخنها في فرن مسخن مسبقاً إلى درجة 375 فهرنهايت (190 درجة مئوية) مدة 5 دقائق أو إلى أن تبدأ بالتلون باللون البني قليلاً.

الفطيرة الإيطالية (البيتزا)

يهدف هذا المقطع لإعطائك بديلاً عن القشرة الدهنية والجبن المشبع بالدسم وتغطية اللحوم الدسمة. جرب هذه الوصفات ووسع آفاقك.

الفطيرة الإيطالية (البيتزا) النباتية المدخنة

الكمية	المقومات
(انظر الوصفات السابقة.)	قشرة فطيرة إيطالية (بيترا) بقياس 12 إنشاً (30 سم)
شريحة 8/1 إنش ـ 3,125 مم) (نحو ½ فنجان مقطع إلى قطع كبيرة)	بصل تكساس الحلو أو بصل فيداليا
1 ملعقة صغيرة	زيت الزيتون
1 ملعقة كبيرة	أوراق الريحان الطازجة، مقطعة
1 ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	نعناع إسباني (أوريغانو) مطحون
¼ ليبرة (125 غراماً)	هليون
¼ ليبرة (125 غراماً)	فطر
¼ ليبرة (125 غراماً)	بندورة طازجة
4 أونسات (113,4 غراماً)	خثارة فول صويا (توفو) مدخنة
4 أونسات	جبن موزاريلا خالي الدسم
2 ملعقتان كبيرتان	جبن بارميسان مبشور خالي الدسم

ضع البصل في قدر صغير ذات ذراع. أضف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و ¼ فنجان من الماء وسخن حتى الغليان. اتركه يغلي 5 دقائق حتى يتبخر الماء ويصبح البصل بنياً. راقب البصل ولا تدعه يسودّ. خفف الحرارة واطبخ على نار هادئة وأضف ¼ فنجان آخر من الماء. اتركه يطبخ على نار هادئة دقيقتين من الزمن إلى أن يطبخ البصل ويصبح هشاً.

الهليون (المرزب)

سخن الفرن إلى حرارة 275 فهرنهايت (135 درجة مئوية). قطع الهليون إلى قطع بطول ½ إنش (1,25 سم) إلى 1 إنش (2,5 سم) طولاً (أقصر إذا كان الهليون سميكاً ناضجاً). قطع الفطر إلى شرائح بثخن 8/1 إلى 16/1 إنش (3 إلى 1,5 مم). قطع البندورة إلى قطع صغيرة حتى يسهل نشرها على مساحة أوسع.

افرد زيت الزيتون على قشرة العجين باستعمال أصابعك. رش عليها الريحان والنعناع الإسباني (الأوريغانو) بشكل غير متساو حتى يصبح طعم كل قطعة مختلفاً عن الأخرى.

افرد قطع البصل والخضراوات النجة على الفطيرة الإيطالية (البيتزا). لا بأس بأن يكون ذلك غير منتظم لكن أبق الثخانة العامة متساوية على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) حتى تطبخ بشكل متجانس.

ابشر جبن فول الصويا (التوفو) وجبن الموزاريلا. ورشهما على الفطيرة الإيطالية (البيتزا). أضف جبن البارسيمان المبشور. اطبخ في الفرن مدة 10 دقائق بحرارة 475 فهرنهايت (245 مئوية) أو حتى تبدأ قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بالتلون باللون البني على حوافها. بعد الدقائق السبعة الأولى رش الفطيرة الإيطالية (البيتزا) 4 أو 5 مرات بالماء بواسطة زجاجة رش. يساعد ذلك الفطر والهليون على أن يطبخا دون أن يجفا.

هل تفضل تغطية فطيرة الإيطالية (البيتزا) حامضة ورطبة؟ استعمل جبن الأكواخ الناشف بدلاً من جبن الموزاريلا أو الأجبان الأخرى. افردها على الفطيرة الإيطالية

(البيتزا) باستخدام شوكة أو ملعقة. لا تستعمل جبن الأكواخ العادي حيث إنه يحرر كمية كبيرة من الماء عندما يطبخ.

دع الفطيرة الإيطالية (البيتزا) تبرد قليلاً قبل تقطيعها.

فطيرة الديك الرومي - الأرضي شوكي الإيطالية (البيتزا) البيضاء

الكمية	المقومات
4 أونسات (113,4 غراماً)	صدر ديك رومي مطبوخ
قطرميز 4 أونسات	قلوب أرضي شوكي نوع كارا ميا*
1 كبير (2 ـ 4 أونسات)	جذوع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)
(انظر الوصفات السابقة.)	قشرة فطيرة إيطالية (بيتزا)
½ ملعقة صغيرة	بهارات إيطالية
1 ملعقة كبيرة	نشاء ذرة
4 أونسات	ماء

قطع صدر الديك الرومي وجذوع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع صغيرة بحجم اللقمة. اطرح معظم الزيت عن قلوب الأرضي شوكي جانباً. اسكب بقية السائل واحتفظ به في قدر صغير ذي قبضة. قطع قلوب الأرضي شوكي إلى شرائح بثخن 8/1 إنش (3 مم).

اخلط باستعمال إصبعك نشاء الذرة والماء في فنجان. أضف المعلق إلى سائل قلوب الأرضي شوكي الذي احتفظت به في القدر. سخن مع التحريك المستمر على نار وسط إلى مجرد أن تبدأ الصلصة بالغليان وتسمك. اتركها تبرد قليلاً. حركها. وإذا وجدت أنها سميكة جداً بحيث لا يمكن مدها على الفطيرة الإيطالية (البيتزا) بسهولة أضف أونستين (56,7 غراماً) من الماء وسخن حتى الغليان مرة أخرى وبرد من جديد.

افرد ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا). رش البهارات الإيطالية عليها. أضف قلوب الأرضي شوكي والديك الرومي وقطع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي). غط الجميع بالصلصلة، ملعقة كبيرة تلو الأخرى. غط بجبن مازوريلا قليل الدسم أو بجبن أكواخ جاف. اخبز 10 دقائق في

حرارة 475 فهرنهايت (246 درجة) أو حتى تبدأ القشرة بالتلون باللون البني على حوافها. برد قليلاً. قطعها إلى شرائح واستمتع بها.

* تحذير: يحتوي على الثوم.

الفطيرة الإيطالية (البيتزا) دون جبن

يمكنك الحصول على نفس هذه الفطيرة في المطاعم، لكن القائمين على الخدمة لن يصدقوا أنك تريدها هكذا ـ دون جبن الموزاريلا. مع ذلك جربها وسوف تعرف السبب. اطرح الموزاريلا وستظهر جميع النكهات اللذيذة.

الكمية	المقومات: الفطيرة الإيطالية (البيتزا)
4	بندورة مجففة بالشمس
½ فنجان	ماء ساخن
4 أونسات (113,4 غراماً)	فطر
8	زيتون أسود
4 أونسات	جبن فيتا
اختياري: جبن أكواخ جاف، 4 أونسات	

الكمية	المقومات: صلصة البستو
	قشرة فطيرة إيطالية (بيتزا) (انظر الوصفات السابقة.)
6	فصوص ثوم
½ فنجان	زيت زيتون
½ فنجان	أوراق ريحان طازجة التقطيع
½ ملعقة كبيرة	صنوبر أو جوز
2 ملعقتان كبيرتان	جبن بارسيمان مبشور خشناً
¼ ملعقة صغيرة	ملح
4 ملاعق كبيرة	حليب خالي الدسم

البندورة المجففة بالشمس: ضع البندورة في فنجان. أضف ½ فنجان من الماء الساخن (الذي يغلي تقريباً). اتركها ترقد 30 دقيقة. انزع البندورة من الفنجان وقطعها إلى شرائح نحو ¼ إنش (6,25 مم) بمجزّة المطبخ.


قدر فخاري «المعرّب».

جبنة فيتا المرتّب

صلصة البستو: قشر باستخدام سكين حادة فصوص الثوم. ضع الثوم والزيت في قدر صلصة صغير أو في قدر فخاري ذي غطاء زجاجي. اشو بحرارة 275 فهرنهايت (135 مئوية) مع ترك الهواء يجري بحرية في المطبخ ـ إما بتشغيل مروحة الشفط أو بفتح النوافذ (يخرج الشوي مركبات الكبريت بشدة). دعها تبرد. اهرس فصوص الثوم الطرية بشوكة. انزع أية قشور قاسية باقية. اسكب الخليط في هاون. أضف أوراق الريحان والصنوبر أو الجوز. اطحن باستخدام مدقة الهاون إلى أن تسحق تقريباً. أضف جبن البارسيمان المبشور والملح. اطحن حتى يختلط معظم الجبن. أضف ملعقة كبيرة من الحليب: اخلط إلى أن تصبح كالعجين. أضف ملعقة كبيرة أخرى من الحليب: اخلط حتى يصبح سميكاً. أضف آخر ملعقتين كبيرتين من الحليب: اخلط حتى تحصل على صلصة سميكة متجانسة. (يمكنك أن تستعمل خلاط صغير بدلاً من الهاون والمدقة).

الفطر والزيتون وجبن الفيتا: قطع الفطر إلى شرائح بثخن 8/1 إنش (3 مم). قطع الزيتون ناعماً. قطع جبن الفيتا إلى قطع بقياس ½ إنش (1,25 سم).

صنع الفطيرة الإيطالية (البيتزا): ابدأ بقشرة الفطيرة الإيطالية الرقيقة. افرد نصف صلصة الباستو على القشرة. غط بالبندورة المجففة بالشمس والفطر والزيتون. رش قطع جبن الفيتا في الأرجاء، ولا تحاول أن تجعلها تغطي كل إنش. أضف جبن الأكواخ الجاف إذا كنت تريد فطيرة إيطالية (بيتزا) أندى وأكثر جبناً؛ لن يفسد هذا الجبن الطعم مثلما يخربه جبن الموزاريلا. (يمكنك الاحتفاظ ببقية صلصة البستو في البراد محكمة الإغلاق حتى أسبوع من الزمن).

الخَبز: اخبز بحرارة 475 فهرنهايت (245 مئوية) مدة 10 دقائق أو حتى تبدأ حواف القشرة بالتلون باللون البني. لا تدع جبن الفيتا يصبح بنياً. برد قليلاً قبل التقطيع.

فطيرة نيوانغلاند[1] الإيطالية (البيتزا) المغلية

لا، لا تغلى الفطيرة بكاملها. لكن تغلى الصلصة. لذلك هذه ليست نكتة.

1ـ نيوانغلاند: ولاية أمريكية. معنى الاسم: إنكلترا الجديدة.

سؤال: ما الذي يمكن أن يكون مريحاً أكثر من طعام مريح مثل الفطيرة الإيطالية (البيتزا)؟ طبقان مريحان ملفوفان في واحد. كما في الوصفة المذكورة في الفصل 19 لعشاء نيوإنغلاند المغلي. لا حاجة لك بدسم وملح اللحوم لتستمتع بالطعم التقليدي المريح.

قشرة الفطيرة الإيطالية (البيتزا): (انظر الوصفات السابقة).

التغطية:

¼ ليبرة (125 غراماً)	شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة (2 ـ 3 شرائح)
1 متوسطة	بطاطا مشوية، مقطعة إلى قطع بحجم وشكل أصابع البطاطا الفرنسية القصيرة.
6	جزر ولّادي، مقطع إلى أرباع طولياً
½	جذوع الكرفس، مقطعة إلى شرائح ¼ إنش (6,26 مم)
¼ فنجان	بصل حلو أو خفيف مقطع ومنقوع في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل
¼ ملعقة صغيرة	بهارات تخليل، مطحونة خشناً
1 فنجان	ماء ساخن

ضع في قدر فخاري صغير شرائح الديك الرومي الكندي والكرفس والجزر والبصل المقطع (انزح عنه الماء أولاً)، وبهارات التخليل وفنجاناً من الماء. سخن حتى الغليان. (إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ ضعه على العالي مدة 4 دقائق). اطبخ بنار هادئة 10 دقائق (معيار الطاقة 2 من 10 إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة). اسكب الماء الساخن في قدر فخاري آخر.

مجزة المطبخ، المعرّب.

ضع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة في فنجان مدور القعر. أضف ملعقتين كبيرتين من الماء. اخلط بالإصبع إلى أن لا تبقى أية كتل. حركه بحركة الدوّامة حتى لا يستقر، ثم اسكب خليط الماء والنشاء في الماء الساخن الناتج عن طبخ الخضراوات. سخن على حرارة وسط مع التحريك المستمر إلى أن يسمك المحلول إلى حساء.

افرد كتل البطاطا والجزر والبصل وشرائح الديك الرومي الكندي فوق الفطيرة الإيطالية ثم اسكب الصلصة فوق الجميع حتى مسافة ½ إنش (1,25 سم) من حافة القشرة. رش ملعقة صغيرة من زيت الزيتون فوق الفطيرة.

اخبز بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 20 إلى 25 دقيقة، إلى أن تصبح حواف القشرة بنية ويصبح لون التغطية بنياً قليلاً هنا وهناك. خذ مبسطاً كبيراً وازلقه تحت الفطيرة وانظر ما إذا كان القعر بنياً قليلاً. عندما يصبح بنياً قليلاً أخرج الفطيرة من الفرن. قطع إلى قطع كبيرة بمقص أو بمجزة مطبخ. ثم قدمها.

حشوة الخبز البسيطة

الكمية لشخصين	المقومات
6 أونسات (170 غراماً)	فتات خبز معبأ مسبقاً وغير مبهر
1 جذع كبير أو جذعين صغيرين	كرفس
1 ملعقة كبيرة	اختياري: كرفس مجفف
2 رشتان	فجيت*
½ ملعقة صغيرة	قصعين
½ ملعقة صغيرة أو حسب المذاق	ملح أو بديل الملح نوسولت
2 ملعقتان كبيرتان	مدهون خبز
1 فنجان (إذا استعملت كرفس طازج) 1½ فنجان (إذا استعملت كرفس مجفف)	ماء ساخن

التحضير: اخلط جميع المقومات عدا الماء ومدهون الخبز في زبدية كبيرة.

ذوب مدهون الخبز في الماء الساخن باستعمال فنجان قياس يقيس فنجانين. سرّع العملية بالخلط بشوكة. ضع المقومات الجافة في قدر فخاري صغير. اسكب خليط الماء ومدهون الخبز بشكل متساو على المقومات الجافة مبتدئاً بالحواف الخارجية حتى لا تحرق نفسك. غط تغطية مخلخلة بغطاء زجاجي أو بورق الألمنيوم الرقيق. إذا أردت تغطية ملوحة باللون البني فلا تغطها: رش بدلاً من ذلك بخاخ طعام بنكهة الزبدة على السطح مدة خمس ثوان.

الطبخ: اخبز بحرارة 375 فهرنهايت (190 مئوية) مدة 30 دقيقة.

* **تحذير:** تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

الفصل الثامن عشر

أطباق المعجنات

يجب تفحص لصاقة التعريف حتى عند شراء أطعمة صحية جداً مثل المعجنات. قد تحتوي المعجنات فيها على البيض الكامل إذا كانت تبدو صفراء. يجعل البيض الكامل معجنات المطاعم متميزة وأكثر نكهة وألذ طعماً؛ وقد يستعمل البيض بكمية زائدة في المعجنات غالية الثمن في قسم المثلجات من متاجر الأطعمة. إن السميد، الذي يبدو لونه أصفر قليلاً، ليس طحين قمح كامل لكنه يحتوي على كمية من البروتينات أكثر من الطحين الأبيض العادي.

السميد (المرن).

لتجنب التسمم بالمعجنات الفاسدة، لا تستعمل المعجنات المبردة التي انتهت مدة صلاحيتها، وانظر بعناية إلى المعجنات غير المبردة (الجافة) قبل أن تطهيها لأنها قد تتعفن.

إن الأشكال الفاخرة تكلف أكثر، لكنني لا أجد أي سبب لدفع المزيد من المال لشراء ماركة معجنات دون أخرى. إن قوام المنتج المطبوخ يعتمد على حقيقة أن المعجنات كانت جافة قبل الطبخ وليس على الماركة. النتيجة النهائية بعد الطبخ تعطي التسوية المطلوبة. إذا بدأت بمعجنات جافة فإنك تحتاج إلى وقت طبخ أطول من الوقت اللازم لطبخ المعجنات الطرية المبردة، وهذا سيجعل الجزء الخارجي من المعجنات أطرى من الجزء الداخلي.

صنع المعجنات

إذا كنت تمتلك صانعة معجنات فأرجو منك أن تستعملها. كل مرة؟ لا، ليس كل مرة، بل فقط عندما ينتهي مخزونك من المعجنات. هل أستطيع خزن المعجنات. نعم، تستطيع اختزان المعجنات المصنوعة في المنزل بحالة جيدة. اصنع المعجنات، ثم نشفها

على رف إلى أن تمتنع عن الالتصاق ببعضها. ثم خذ قبضة منها (4 ـ 6 أونسات، 113.4 ـ 170 غراماً) لفها بلطف لمجرد أن تتسع بكيس ثلاجات بقياس نصف لتر ثم أحكم إغلاق الكيس وضعه في المجمدة. تصنع وصفات المعجنات المعيارية مثل الوصفات المذكورة فيما يلي كمية تكفي ثمانية أشخاص، لذلك، وما لم يكن لديك عشيرة كبيرة تطعمها، فإنه سيتبقى لديك كمية كبيرة من المعجنات تحفظها في المجمدة.



صانعة المعجنات، المعرّب.

المعجنات المنزلية العادية

الكمية	المقومات
2 فنجانان	طحين كامل ـ الأغراض غير مبيّض
6 أونسات (170 غراماً) (يكافئ 3 بيضات)	بدائل البيض
8/1 ملعقة صغيرة	ملح أو بدائل الملح
1 ملعقة كبيرة	زيت الكانولا أو زيت الزيتون

باستعمال هذه المقومات، اتبع التعليمات التي تأتي مع صانعة المعجنات. لا تترك صانعة المعجنات نظيفة نظافتها الأصلية. بل غبرها بالطحين قبل كل عملية صنع حتى لا تلتصق المعجنات الناتجة بالآلة. كذلك غبر المعجنات بالطحين قبل أن تمررها في الآلة كل مرة وقبل حتى أن تفكر بوضع المعجنات بعضها فوق بعض.



المعجنات الشريطية (الفيتوسين)، المعرّب.

إذا لم يكن هناك تعليمات مع صانعة المعجنات أو كانت التعليمات باللغة الإيطالية وكنت لا تجيد الإيطالية فجرب ما يلي. ابدأ بصنع المعجنات الشريطية (الفتوسين) وليس المعجنات الحبلية (سباغيتي): حيث إنها أسهل صنعاً.


آلة ماركاتو أتلاس، المعرّب.

اخلط جميع المقومات مع بعضها إلى مجرد أن تلتصق ببعضها وتبدو متجانسة في اللون. اقطع العجينة أو مزقها إلى ثماني كرات متساوية تقريباً في الحجم. أجر كرة عبر الآلة على أسمك قياس. اثن المنتج على بعضه. أعد إمرارها في الآلة مرة أخرى. كرر ذلك عدة مرات إلى أن تخرج حبال المعجنات من الآلة دون أن تتمزق أو تتكوم. كرر نفس الشيء مع الكرات الثمانية. ثم أنزل عيار السماكة أضيق بدرجتين وكرر العملية. كرر ذلك إلى أن تصبح الحبال بالرفع الذي تريده. بالنسبة للمعجنات الشريطية (الفتوسين)، فإن القياس 5 من القياسات السبع على آلة ماركاتو أتلاس ذات الذراع اليدوي التقليدية تعطي معجنات عصائبية مكتنزة. بينما القياس 6 من القياسات السبع يعطي معجنات عصائبية (نودلز) رفيعة نسبياً تمسك كمية أكبر من الصلصة وهي أسهل لفاً على الشوكة.

المعجنات المنزلية الفاخرة

إذا كنتم تريدون معجنات ألذ طعماً أو أكثر تلوناً فهاكم بعض الإضافات.

لكن تذكروا أن المعجنات هي الجزء الأساسي من الوصفة. إذا كنتم ستضعون شيئاً ذا طعم قوي عليها فاستخدموا المعجنات البسيطة. يفضل استعمال المعجنات المبهّرة مع الأطباق البسيطة حيث تريد تذوق طعم المعجنات. تحصل على طبق معجنات بسيطة مثلاً باتباع تعليمات طبخ المعجنات اللاحقة.

المعجنات المرقطة ذات الطعم المميز: أضف ملعقة صغيرة من النعناع الإسباني (الأوريغانو) المطحون، أو ملعقة صغيرة من الريحان المطحون، أو نصف ملعقة صغيرة من كل منهما.

المعجنات البرتقالية اللون: استعمل البندورة بالكامل بدلاً من بدائل البيض.

المعجنات الخضراء اللون: استعمل 3 أونسات (85 غراماً) من السبانخ المغلية المهروسة (وليس المقطعة) و3 أونسات من بدائل البيض.

صنع المعجنات بالآلة ذات ذراع التدوير اليدوي

استعمال صانعة المعجنات ذات ذراع التدوير من ماركة ماركاتو أتلاس

ضع الطحين والملح في زبدية عريضة. أضف بدائل البيض والزيت على السطح واخلطها بملعقة خشبية. حالما يمسك الخليط بعضه بعضاً في كرة واحدة اغمسه في طحين مخلخل ومرره في آلة صنع المعجنات على أكبر قياس. السر في صنع المعجنات دون أن تلتصق مع بعضها هو الاستمرار في رش القليل من الطحين على السطح قبل كل تمريرة في أسطوانة الآلة.

اثنِ المعجينة على نفسها مرة ومررها عبر الآلة. كرر العملية إلى أن تمتنع العجينة عن الالتصاق بالأسطوانات على الإطلاق وتصنع صفيحة متجانسة غير مشققة. إذا كانت لا تزال ناشفة جداً بحيث تتكسر بعد ست لفات وتمريرات أضف ملعقة كبيرة من الماء واعجنها بلطف وأدخل المعجينة في الآلة ببطء وأبدأ بالتدوير من جديد. حالما تمر عبر الآلة دون أن تتكسر، تكون قد عجنت عجناً كافياً.

قسم المعجينة إلى ثماني قطع. زد مقياس الرفع درجة على صانعة المعجنات و مرر قطع العجين. ثم زد درجتين من الرفع كل مرة إلى أن تحصل على الرفع الذي تريده. لا تحاول صنع الشعيرية من أول مرة: حيث إنها صعبة جداً.

طبخ المعجنات

اغلِ لتراً من الماء لكل ثمن من العجين تطبخه. أضف ½ ملعقة من الملح أو بدائل الملح و ملعقة من الزيت لكل لتر من الماء. لا تسقط أكثر من قبضة من المعجنات في كل مرة في الماء المغلي. تنضج هذه المعجنات بسرعة. عندما تكون طازجة فإنها لا تحتاج لأكثر من دقيقتين، لكن طبخها حتى 5 دقائق لا يجعلها مع ذلك طرية جداً. عندما تكون مجمدة عدة أسابيع، فقد تستغرق وقتاً أطول، أي 5 دقائق أو أكثر حسب درجة المتانة التي تحبها.

معجنات ألبرو الشريطية (فتوسين ألبرو)

الكمية لشخصين	المقومات
6 أونسات (170 غراماً)	معجنات شريطية (فتوسين) صنع منزلي
1 لتر	ماء ساخن
½ ملعقة صغيرة	ملح أو بدائل الملح
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا أو زيت زيتون
4 أونسات (113.4)	مدهون خبز
2 أونستان (56,7 غراماً)	قشدة حامضة خالية الدسم
1 ملعقة كبيرة أو حسب المذاق	جبن بارسيمان مبشور ماركة ويت وتشر

اخلط مدهون الخبز والقشدة الحامضة وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع بعضها في زبدية صغيرة. ضع الماء الساخن والملح وملعقة صغيرة من الزيت في إبريق الغلي. سخن حتى الغليان. أضف المعجنات الشريطية (الفتوسين). أطبخ كما ذكرنا سابقاً إلى أن تنضج حسبما تحبها. انزح المعجنات الشريطية (الفتوسين) في مصفاة. اغسل تحت صنبور الماء الحار.

ضع المعجنات الشريطية (الفتوسين) في زبدية. أضف خليط مدهون الخبز والقشدة الحامضة وزيت الزيتون. قلّب لكي تغطي المعجنات بالتساوي. رش الجبن المبشور على السطح. زيّن بالبقدونس أو الريحان أو النعناع الإسباني (الأوريغانو) كما تحب. ثم قدمها.

معجنات كاربونارا الشريطية (فتوسين كاربونارا)

معجنات كاربونارا الشريطية في شكلها الأصلي طبق مالح مبهّر يقطر بالبيض وصلصة قشدية. انظر فيما كنت توافق على أن هذه الوصفة البديلة تعطيك نفس القشدية و الطعم اللذين تريدهما.

الكمية لشخصين	المقومات
4 أونسات (113,4 غراماً)	معجنات شريطية (فتوسين)
1 لتر	ماء ساخن

½ ملعقة صغيرة	ملح أو بدائل الملح
¼ فنجان، مع 6 إنشات (15 سم) من عرقها الأخضر، منقوعة في ماء ساخن 10 دقائق على الأقل	بصل أخضر مقطع
	بخاخ طبخ بنكهة الزبدة
4 أونسات	ماء بارد
2 أونستان (56,7 غراماً)	شرائح ديك رومي سميكة
4 أونسات	قشدة حامضة خالية الدسم
2 ملعقتان كبيرتان	جبن بارسيمان مبشور
2 أونستان (تعادلان بيضة واحدة)	بدائل البيض
1 ملعقة صغيرة	زيت زيتون
½ ملعقة صغيرة	أوراق نعناع إسباني (أويغانو) مهروسة

قطّع شرائح الديك الرومي السميكة إلى شرائح طويلة ورقيقة. إذا كنت تريد استخدام الخضراوات فنظفها وقطعها الآن.

قس ½ ملعقة صغيرة من النعناع الإسباني (الأورغانو) وضعها في الهاون. اهرسها بالمدق إلى أن تصبح ناعمة.

ضع الماء الساخن والملح في قدر طبخ المعجنات. ضع قدر طبخ المعجنات على النار حتى يغلي. عندما يغلي الماء أضف المعجنات الشريطية (الفتوسين) وحرك كل دقيقة أو دقيقتين لمنع المعجنات الشريطية من الالتصاق مع بعضها. حالما يغلي الخليط من جديد، ابدأ بالصلصة.

رش قدر صلصة ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة 3 ثوانٍ. ضع البصل المقطع في القدر. أضف أونستين من الماء البارد وسخن حتى الغليان السريع على نار وسطـ ـ حار. دع كامل الماء يتبخر واستمر في التسخين إلى أن يصبح البصل نصفـ ـ بني.

أضف مباشرة أونستين إضافيتين من الماء البارد وأضف اللحم.

عندما يغلي القدر، إما أضف الخضراوات واتركها تتبخر مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق أو إذا كنت تريد الأمر أكثر بساطة اتجه مباشرة إلى صنع الصلصة. لكي

تقوم بذلك أبعد القدر عن النار. ثم أضف القشدة الحامضة خالية الدسم وجبن البارسيمان المبشور قليل الدسم وبدائل البيض. حرك بلطف بملعقة صغيرة إلى أن تتجانس الصلصة وتصبح رقيقة. أعدها على النار على حرارة وسط وحرك باستمرار إلى أن تسمك لكن دون أن تغلي (يستغرق ذلك دقيقة أو دقيقتين)

حالما لا تعود المعجنات الشريطية (الفتوسين) قاسية على الأسنان، اسكبها في مصفاة واغسلها وقسم المعجنات الشريطية في زبديتي معجنات مدفئتين. أضف ½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون إلى كل قسم وحرك عدة ثوان.

رش النعناع الإسباني (الأوريغانو) المطحون على المعجنات واسكب الصلصة على السطح. قدمها مع عصير عنب أبيض أو عصير تفاح غازي.

لا تصنع هذه الوصفة وجبة متوازنة دون السلطة إلا إذا أضفت إليها الخضراوات. هاك اقتراحاً لإضافة بعض الحياة النباتية إلى الكاربونارا.

فطر بورتوبيلو (المعرّب)

خذ حبة كاملة من فطر البورتوبيلو و½ ليبرة (125 غراماً) من كل من فاصولياء خضراء مقطعة على الطريقة الفرنسية (شرائح طولانية)، وقرنات البازلاء، وجذوع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) المقطعة طولاً. استعمل كميات متساوية من هذه الخضراوات حتى لا يتغلب طعم أحدها على بقية الطبق. اطبخ جميع الخضراوات على نار هادئة مدة دقيقتين في القدر الصغيرة قبل أن تضيع بدائل البيض و القشدة الحامضة. يشكل فطر البورتوبيلو إضافة جيدة، لكن له علة واحدة: يصبح لون الصلصة رمادياً بدل اللون القشدي المصفر.

الديك الرومي والمعجنات

الكمية	المقومات
3 أونسات (85 غراماً)	صدور الديك الرومي، شرائح
قبضة	صعتر البر

5 ملاعق كبيرة	مرق، دجاج أو ديك رومي
2 ملعقتان كبيرتان	قشدة حامضة خالية الدسم
3 أونسات	معجنات حجم اللقمة
2 أونستان (56,7 غراماً)	صلصة التوت البري

حرك المقومات الأربع الأولى مع بعضها. سخنها جميعاً ببطء إلى أن تصبح ساخنة لكن دون بقبقة أو غليان.

اغل المعجنات في نفس الوقت في نصف لتر من الماء المالح إلى أن تطرى ثم انزح عنها الماء. أضف صلصة التوت البري. اخلطه مع المعجنات. أعد تسخين خليط المعجنات والتوت البري إلى أن يسخن.

قدم خليط الديك الرومي إلى جانب مركب المعجنات والتوت البري. يصلح مع هذا بطاطا حلوة (يام) مطبوخة بالفرن. كما أن الخضار الخضراء تضيف بعض التباين في الطعم واللون.

المعجنات بصلصة الدجاج (ستروغانوف الدجاج)

لماذا يسبب البصل كل ذلك الإزعاج؟ كيف يمكننا الحصول على طعم البصل الذي نحبه مع اللحم ونتجنب في نفس الوقت الآثار الجانبية اللاحقة؟ يحتوي البصل على مركبات الكبريت العضوية. عندما تتعرض هذه المركبات للحمض في المعدة فإنها تتفكك وتشكل حمض الكبريتي. هذا صحيح: حمض مؤذ في المعدة. لا عجب أنه يؤذي! لكن لا يتوجب عليك أن تتناول الحمض المؤذي كي تحصل على طعم البصل. يحتوي الكراث (البراصيا) على كمية معتدلة من المواد التي تعطي البصل طعمه ولا تحتوي سوى على القليل من المواد المشكلة للحمض. إن المركبات الكبريتية العضوية طيارة وهي تتبدد بسرعة بالتسخين إلى حرارة عالية وبطردها بالبخار.

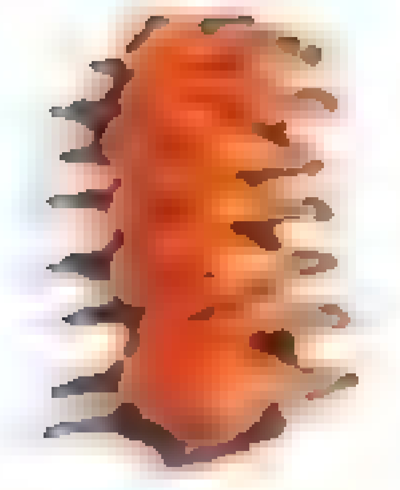

الكرات، المعرّب

الكمية لشخصين	المقومات
6 أونسات (170 غراماً)	قطع معجنات بحجم اللقمة-منزلية (فوسيلي[1]). قواقع، مجوفة قصيرة (معكرونة[2])، حلزونية (روتيلي[3])، شرائط معجنات الحساء العريضة
2 لترين	ماء ساخن
	ملح أو نوسولت
1 ملعقة صغيرة	زيت زيتون
½، بما في ذلك الإنشات الست (15 سم) الأولى من العرق الأخضر	كراث (أو بصل أخضر)
2-3 إنشات (5-7,5 سم) للتزيين	قمم الكراث الأخضر أو البصل الأخضر القاسية
	بخاخ زيت طبخ بنكهة الزبدة
½ فنجان	ماء بارد
6 أونسات	فطر طازج
1 ملعقة صغيرة	حبيبات مرق الدجاج
6 أونسات	قشدة حامضة خالية الدسم
1	صدر دجاج مشوي
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل مطحون ناعماً

الأدوات:

إبريق غلي قياس 5 لترات	سكين قص عريضة النصل
قدر صلصة قياس 1 لتر	لوح تقطيع

التحضير:


المعجنات اللولبية (روتيلي) «المعرّب»

إذا لم يكن لديك صدر دجاج مشوي من مخلفات الوجبات السابقة فافرد ملعقة صغيرة من اللبن العادي على صدر دجاج دون جلد (لا حاجة لنزع العظام) واشوها في فرن التحميص مدة 15 إلى

1- المعجنات المغزلية: معجنات على شكل مغازل صغيرة. فوسيلي: من اللغة الإيطالية: مغزل. (المعرّب)

2- المكرونة: معجنات بأي من الأشكال المختلفة الأنبوبية، خاصة الأنابيب القصيرة الملتوية. من الإيطالية: القصير البدين (المعرّب)

3- المعجنات اللولبية (روتيلي): معجنات لولبية الشكل. من الإيطالية: لولب (المعرّب)

20 دقيقة. قالباً إياها مرة إلى أن تنضج (لا يبقى أي لون زهري عندما تدخل سكيناً حادة في وسطها وتنظر). إذا كان العظم لا يزال موجوداً فانزع العظام عن الصدر بعد أن يبرد قليلاً.

قطع الكراث إلى قروش بثخن 8/1 إلى 4/1 إنش (3 ـ 6 ملم) وقص القروش بالنصف. إن الكراث لطيف جداً بحيث إنك لا تحتاج لأن تفعل ذلك تحت الماء (بصعب تقطيع الخضراوات تحت الماء على كل حال). قطع الفطر إلى شرائح بثخن 8/1 إلى 4/1 إنش (3 ـ 6 ملم). قطّع الدجاج إلى قطع بحجم 1 × 1 × 4/1 إنش (25 × 25 × 6 ملم).

الطبخ:

ضع الإبريق على نار بحرارة وسط و ضع فيه لترين من الماء والملح والزيت.

حالما تضع الماء على النار، رش القدر ذات الذراع رشاً خفيفاً. ضع القدر على حرارة وسط وأضف الكراث المقطع. أضف 4/1 فنجان من الماء بعد عدة ثوان واطبخ دقيقتين من الزمن إلى أن يتبخر كامل الماء. أثناء الطبخ هز ذراع القدر بين حين وآخر لتوزيع الكراث بالتساوي على القدر وفصل القطع الكبيرة إلى قطع صغيرة. استمر في مراقبة القدر، لأنه حالما يتبخر كامل الماء ويبدأ الكراث بالتلون باللون البني فإنه يجب عليك إضافة 4/1 فنجان آخر من الماء ورفع القدر مباشرة عن النار. هدف ذلك هو أن يطرح الكراث كامل حموضه في الهواء ويعطي طعماً جيداً دون أن يحترق.

عندما يغلي الماء في الإبريق أضف المعجنات. ثم استمر في تحضير الصلصة مع تحريك المعجنات واختبارها من آن إلى آخر. اطبخ المعجنات 8 إلى 10 دقائق إلى أن تصبح بالطراوة التي تريدها (إلى الآخر). ثم أطفئ النار مباشرة وارفع القدر عنها. عندما تصبح الصلصة جاهزة انزح الماء عن المعجنات بسكبها في مصفاة. اغسل مرة بماء الصنبور الحار قبل التقديم.

أضف إلى الكراث المتلون باللون البني والماء الذي هو فيه حبيبات المرق. حرق القدر حركة دوامة بلطف إلى أن تذوب الحبيبات. أضف الفطر وغط القدر واطبخ على نار هادئة أو إلى أن يصبح الفطر قاتماً قليلاً.

خفف النار إلى منخفضة. أضف القشدة الحامضة والدجاج. حرك بالمغرفة عدة ثوان إلى أن يتجانس اللون ويصبح الخليط سميكاً. لا تدع الصلصة تغلي وإلا فإنها لن تبقى ناعمة.

التقديم:

ضع حصص المعجنات على طبق مسخن 5 دقائق بحرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية). اسكب الصلصة على السطح تاركاً حيزاً من المعجنات دون تغطية لإعطاء تباين في اللون والقوام. تعطي قطع الكراث الأخضر زينة جميلة وتضيف بعض الرائحة دون إرهاق معدتك بالحمض.

المعجنات بصلصة الفطر (ستروغانوف الفطر)

حضر واطبخ كما في المعجنات بصلصة الدجاج مع تعديلين اثنين:

ألغ الدجاج واستعمل 8 أونسات (226,8 غراماً) من فطر بورتوبيلو بدلاً من الأونسات الستة من الفطر الصغير. قطع الفطر إلى شرائح بثخن نحو 6 مم. كل ما تحتاجه من الطبخ هو القلي بزيت الزيتون وملعقتين من الماء من دقيقة إلى دقيقتين أو حتى يبدأ الفطر بأن يصبح طرياً.

الفصل التاسع عشر

البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا

يمكن دائماً طبخ البطاطا بالشوي في الفرن أو الغلي في الماء. كلما قطعت البطاطا إلى قطع أصغر كان نضجها أسرع. إذا كنت تعتقد أن طبخ البطاطا في قدر من الماء مضيعة للوقت والكهرباء ولم يكن لديك قلق بشأن ما يحدثه فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) في المحتويات الغذائية للطعم يمكنك عندها أن تستخدم فرن الأمواج الدقيقة لطهي البطاطا. لا يمكن لأحد أن يعرف ماذا سيخبرنا المستقبل، لكن بعض النتائج التي ظهرت في روسيا تظهر أن فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) ينقص محتوى الفيتامينات من الطعام، ويمكنه أن يعبث بالجزيئات فتتحول إلى مواد مسرطنة. كما أنه يقلل «محتوى مجال الطاقة الحيوي» مهما كان ذلك يعني. لكنني بحثت في الأدب العلمي فلم أجد ما يدعم هذه الادعاءات.

إذا كنت تميل لاستخدام فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) فاتبع التعليمات التي جاءت في كتيب الفرن وستحصل دائماً تقريباً على نتائج مرضية. لكن هناك مع ذلك عدة أمور لا تخبرك بها الكتب. يتعلق الأمر الأول بالمحتوى المائي. يمكن لبطاطا إيداهو[1] أن تحتوي في 65 في المئة منها على وزن جاف. بينما لا تحتوي البطاطا الحمراء الجديدة إلاّ على نحو ثلث تلك النسبة. وحيث إن فرن الأمواج الدقيقة الحمراء يعمل على تحريك جزيئات الماء ليقوم بالتسخين فقد يخطر على بالك أن طبخ البطاطا سيكون أبطأ لأنها تحتوي على كمية الماء يجب تسخينها. لا، بالعكس، فهي تستغرق وقتاً أقل. وأيضاً لأنها مكونة في معظمها من الماء، فهي لا تشوى في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) إلى بطاطا مشوية. وإنما تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة إلى ما يشبه البطاطا المسلوقة نصف ـ جافة.

1ـ بطاطا إيداهو: نسبة إلى ولاية إيداهو. بطاطا طويلة لها جلد بني فاتح (المعرّب)

هناك أمر غريب أيضاً تشعر به عند تناول بطاطا إيداهو مباشرة عندما تخرج من فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). فحيث إنها تطبخ بالتبخير من الداخل فإن الجلد دائماً يصبح رطباً من الداخل. لا بأس بذلك إذا كنت لا تأكل الجلد ولا تريد الكثير من المذاق، لكن وسط البطاطا يفتقر إلى طعم جلد البطاطا الملوّحة للون البني. تتلاءم الوصفات التالية مع كل من نوعي البطاطا وتعطي النتائج التقليدية اللذيذة.

البطاطا الحمراء المسلوقة بسرعة وسهولة

الكمية لشخصين	المقومات
1 ليبرة (نصف كيلو غرام)	بطاطا حمراء
2 أونستان (56,7 غراماً)	ماء دافئ
1 ملعقة كبيرة	مدهون الخبز
1 ملعقة صغيرة	بقدونس أو الشبث
½ ملعقة صغيرة	اختياري لمن معدته أقوى: فلفل هنغاري حلو
½ ملعقة صغيرة	أو فجيت*[1]

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

البطاطا الجديدة الحمراء «المعرّب»

اغسل ليبرة (نصف كيلو غرام) من البطاطا وافركها. يجب طبخ البطاطا الحمراء الجديدة التي هي بحجم كرة الغولف أو أصغر بكاملها دون تقطيع. أما البطاطا الحمراء الأكبر فيجب أن تقطع إلى أربعة أرباع حتى تنضج بالتساوي. ضع البطاطا في قدر صلصة، (أو في قدر زجاجي أو سيراميكي إذا كنت تطهوها بفرن الأمواج الدقيقة ـ

1ـ توابل فجيت: ماركة تجارية من التوابل. الاسم مشتق من كلمة خضراوات. المحتويات: خميرة خاصة مزروعة على دبس أسود، عشب البحر، بروتين محلمه، بصل مشوي، بذور الشبث، فلفل أبيض ناضج، كرفس، بقدونس، أنزيم البابائين، درور الفطر، قشر الليمون والبرتقال، إضافة إلى مجموعة أعشاب معطرة من النعناع البري والريحان والسمسق وإكليل الجبل والزعتر. «المعرّب»

المايكرويف). أضف كمية من الماء تكفي تقريباً لجمل البطاطا تطفو (أو ¼ فنجان من الماء إذا كنت تطبخها بفرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف)، وغط تغطية مخلخلة. اغل نحو 10 دقائق تصبح البطاطا طرية، أو اطبخها في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف على معيار «العالي» من 7 ـ 10 دقائق. اتركها ترقد دقيقة من الزمن. ارفع الغطاء، وأنت تلبس قفاز حمل القدور، بسرعة حتى لا ينالك البخار. شك قطعة من البطاطا بالشوكة. يجب أن تتحطم بسهولة. إذا لم يحصل ذلك فتفقّد كمية الماء في قعر القدر، أضف ملعقة كبيرة من الماء إذا كان القعر جافاً، واطبخ دقيقة أخرى ثم دقيقة فدقيقة إلى أن تنجح البطاطا في اختبار الشوكة.

عندما تنضج البطاط، أضف مدهون الخبز وما اخترته من البقدونس أو الشبث. قلّب البطاطا في السائل والأعشاب العطرية باستعمال ملعقة كبيرة إلى أن تكسى بها جيداً.

إذا كنت تفضل بطاطا بنية أقوى نكهة وكانت معدتك تتحمل البصل، لا تضع الأعشاب العطرية وضع الفلفل والفجيت قبل أن تقلب البطاطا لتكسيها. يمكن أن تقدم البطاطا ساخنة أو باردة. إذا كنت تنوي تقديمها باردة، فافعل ذلك نفس اليوم أو في اليوم التالي، لكن ليس بعد ذلك. لا تحافظ البطاطا على نفسها جيداً، حيث يصبح لها طعم البطاطا البائتة المميز. وأرجوك ألاّ تعيد تسخينها، وإلاّ كان طعم البطاطا البائتة قوياً فملاً.

بطاطا إيداهو المشوية السريعة

اغسل البطاطا وافركها. الليف الخشن أفضل من القماش للتنظيف الجيد. اقطع العيون والأماكن المضروبة. اثقب البطاطا حتى المركز. قم بذلك في مكانين في البطاطا متوسطة الحجم (يمكن القيام بطعنة تمر من طرف إلى آخر طالما أنك تقوم بذلك على لوح التقطيع وليس وأنت تحمل حبة البطاطا في الهواء)، وفي ثلاثة أو أربعة أمكنة في البطاطا الضخمة حتى لا تتشقق أو تنفجر عند الشوي. إذا أحدثت عند قطع العيون ثقوباً كبيرة فلا تثقب ثقوباً جديدة (وإلاّ فإن البطاطا ستنشف كثيراً)، فقط أكمل الثقب إلى المركز في مكان القطع.

ضع البطاطا في طبق يتحمل الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). تنفع أطباق كوربل وكذلك معظم أطباق الخزف طالما أنه ليس لها حافة معدنية (ذهب، فضة، إلخ.) إذا كنت تطبخ ثلاث حبات من البطاطا أو أكثر فصفها على شكل حلقة صغيرة حول مركز الطبق. يجب أن تواجه نهاياتها الطويلة بعضها البعض دون تماس. يكفي مقدار ربع إنش (6 مم) من المسافة الفاصلة، مهما قالت الكتب. ضع طبق البطاطا في مركز أرض فرن الأمواج الدقيقة.


طبق كوربل الخرجة «المرتّب»

اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة دقيقتين إذا كنت تطبخ حبة بطاطا واحدة، و 3 دقائق إذا كنت تطبخ حبتين، و 4 دقائق إذا كنت تطبخ 3 حبات، و 5 دقائق إذا كنت تطبخ 4 حبات. اضغط أياً من حبات البطاطا الصغيرة باستعمال أسفل ملعقة كبيرة (حسناً، يمكنك استعمال إصبعك إذا كنت قوياً ولن ترفع دعوى ضدي إذا حرقت إصبعك). إذا بعجت فقد نضجت: أخرجها عندئذ من الفرن. اقلب البطاطا التي لا تزال قاسية باستعمال قفاز حمل القدور. دوّرها 180 درجة على محورها الطولي بحيث يصبح الوجه السفلي في الأعلى.

اطبخها في فرن الأمواج الدقيقة نفس المدة السابقة ناقص دقيقة لكل حبة بطاطا أخرجتها من الفرن. يجب أن تنجح جميع حبات البطاطا الآن في اختبار الملعقة. لا تتوقف عن الطبخ بعد. ضع حبات البطاطا في فرن تحميص، على مسافة جيدة عن بعضها، لكن يجب أن تكون جميعها الجزء الحار. لوّحها إلى اللون البني قليلاً بالتحميص على مقياس «قاتم» في أداة التحميص. إذا لم تتوافر هذه الخدمة في الفرن الذي تملكه يكفي تسخين الفرن إلى درجة 450 فهرنهايت (230 درجة مئوية) في الوقت الذي تطهى فيه البطاطا في فرن الأمواج الدقيقة. ثم سخن البطاطا في الفرن 3 إلى 5 دقائق. أخرج البطاطا الملوحة باللون البني من فرن التحميص بعناية، لأن جلدها الآن ساخن جداً.

أصابع البطاطا الفرنسية

تخيل الأصابع الحقيقية: سطحها الخارجي بني ومشبع بالزيت، ومن ثم مغطى بصلصة البندورة. لذيذة. لكن مجرد التفكير بها يسبب حرقة معدية. لكن هاكم وصفة تعطيكم أكثر من مجرد بديل مقبول. هذه التركيبة لذيذة بمقدار 3 على مقياس اللذة من 0 إلى 4.

الكمية لشخصين	المقومات
2 وسط	بطاطا إيداهو، كل حبة بوزن 6 أونسات (170 غراماً) تقريباً
1 ـ 2 أونسة ـ أونستان (56,7-28,35 غراماً)	بدائل البيض ماركة إيغ بيترز
4/1 ـ 2/1 ملعقة صغيرة	فلفل هنغاري حلو
	بخاخ طبخ بنكهة الزبدة
	صلصة بندورة ماركة جنيووين سن، للتغميس
	ملح أو نوسولت[1] حسب المذاق

قطّع البطاطا إلى شرائط لا يزيد سطح مقطعها عن 8/3 أنش مربع (2,3 سم^2). نشفها بورق التنشيف. ضعها في زبدية قليلة العمق. غبّرها بالفلفل الحلو. اسكب بدائل البيض عليها. قلّبها بأصابعك حتى تكسيهم بالتساوي. بخ صينية خَبز بقياس 6 × 9 إنشات (15 ـ 22,5 سم) بغزارة (مدة 6 إلى 8 ثوانٍ) ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة.

رتب البطاطا في الصينية بحيث لا تلامس بعضها البعض كثيراً.

اخبز في فرن تحميص مسخن مسبقاً بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 25 دقيقة، إلى أن تصبح بلون بني ذهبي. قدمها مع ½ ملعقة صغيرة من الصلصة أو مدهون الخبز (انظر الفصل 14).

عشاء نيوإنغلاند المسلوق في نصف ساعة

لا تحتاج إلى كل الدسم والملح الموجود في الوصفة الأصلية لتستمتع بعشاء نيوإنغلاند المسلوق. تحتوي شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة على 5 في المئة فقط من الدسم. عندما تقطع فإنها تضفي الطعم المدخن على الخضراوات بسرعة.

1ـ نوسولت: ماركة تجارية من بدائل الملح: مزيج من كلور البوتاسيوم وغلوتامات البوتاسيوم

الكمية	المقومات
½ ليبرة (250 غراماً) (6 شرائح سميكة)	شرائح ديك رومي رقيقة
4 ـ 5	بطاطا متوسطة، مقشرة ومقطعة أربعة أرباع
1 كبيرة	بطاطا حلوة، يام، مقشرة ومقطعة إلى 12 قطعة
½ ليبرة (250 غراماً)	جزر ولآدي كامل
¼ فنجان	بصل أبيض مدور، مقطع
1 ملعقة صغيرة	بهارات تخليل
وعاء خزفي بقياس لترين	ماء لملء

صف شرائح الديك الرومي في قعر القدر الفخاري. رتب فوقها البطاط الحلوة (اليام) والبطاطا العادية والجزر، ثم رش عليها البصل المقطع وبهارات التخليل. أضف الماء لتغطي البطاطا ولكن ليس الجزر أو البصل. سخن حتى الغليان (على العالي في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ نحو 4 دقائق لكل ليبرة ـ نصف كيلو غرام ـ أو 15 دقيقة كزمن كلي). اطبخ على نار هادئة 15 دقيقة (2 من 10 في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف) أو حتى تدخل الشوكة عبر البطاطا والبطاطا الحلوة (اليام) بسهولة. تستطيع أن تقدمها الآن.

تغميسة سمك سليمان (السالمون)

الكمية	المقومات
½ ليبرة (250 غراماً)	شرائح سمك سليمان (السالمون) السميكة
1 ملعقة كبيرة	لبن عادي خالي الدسم
1 ملعقة صغيرة	إكليل الجبل
1 ملعقة صغيرة	طرخون
8 أونسات (226.8 غراماً)	قشدة حامضة قليلة الدسم
½ ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت

ضع سمك سليمان (السالمون) في صينية خَبز قليلة العمق. غط بنصف كمية إكليل الجبل والطرخون. افرد اللبن على القطع. اشو سمك سليمان (السالمون) نحو 15 دقيقة إلى أن يصبح بلون زهري فاتح بكاملها. اتركه تبرد. انزع العظم والجلد، واهرس اللحم بشوكة. ضع في علبة بلاستيكية ذات غطاء محكم سمك سليمان (السالمون) والقشدة الكريمية وبقية إكليل الجبل والطرخون والملح. بردها في البراد. يمكن أن تستخدم كتغميسة مع البسكويت الناشف.

مدهون سمك سليمان (السالمون) الحار مع البطاطا المفرومة البنية

اصنع البطاطا المفرومة البنية كما في الفصل 14. افصل البطاطا المفرومة البنية إلى أربعة أقراص. ضع على كل واحد منها ¼ فنجان من تغميسة سمك سليمان (السالمون). سخن في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) أو في الفرن إلى مجرد أن تصبح التغميسة دافئة. قدمها مباشرة.

طبق التحريك ـ القلي الإيرلندي


الزنجبيل المربّى.

ماذا تسمي الطبق المطبوخ بالقلي مع التحريك والذي لا يحتوي على الأرز أو عصائب المعجنات؟ بالتأكيد إنه ليس صينياً. من ناحية أخرى هل تصدق أن الصويا والزنجبيل يتلاءمان جيداً مع البطاطا. هذه وصفة أخرى لطبق سريع لا يحتاج أي عناء لتحويله إلى طبق أساسي. افحص اقتراحات التقديم في نهاية الوصفة لاختيار الأطباق الجانبية التي تتناسب معها.

الكمية	المقومات
2 وسط	بطاطا مشوية
3 أونسات (85 غراماً)	أزهار القرنبيط
1 جذع	الكرفس
1 كبيرة، أو 2 صغيرة، أو 6 جزر صغير جداً	جزر
2 أونستان (56.7 غراماً)	فطر

1	صدر دجاج، دون جلد
½ فنجان	بصل قليل الحمص (فيداليا) مقطع ومنقوع 10 دقائق في ماء ساخن
1 ملعقة كبيرة	خل تفاح
1 ملعقة صغيرة	صلصة صويا قليلة الملح
2 ملعقتان كبيرتان	أمينات براغ السائلة
¼ ملعقة صغيرة	زنجبيل مطحون
½ ملعقة صغيرة	فجيت*
2 ملعقتان كبيرتان	طحين
2 ملعقتان كبيرتان	زيت كانولا

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

افرك البطاطا. ألقها في قدر صلصة واسلقها إلى أن تصبح طرية (نحو 10 دقائق)؛ أو اثقب كل حبة بطاطا ثقبين كي يخرج منها البخار وضعها في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) 4 ـ 5 دقائق إلى أن تصبح طرية. اتركها تبرد حتى تستطيع الإمساك بها دون أن تحترق يداك. في نفس الوقت اغسل صدر الدجاج وقطعه إلى شرائح بثخن ¼ إنش (6 مم)، وضعه جانباً. قطّع الجزر والكرفس إلى قطع بحجم اللقمة بثخن لا يزيد على ¼ إنش. قطّع الفطر إلى قطع بثخن ¼ إنش واتركه جانباً.

ضع ملعقة كبيرة من زيت الكانولا في مقلاة بقطر 12 إنش (30 سم). سخن إلى أن يرق الزيت لكن قبل أن يدخن. انزح الماء عن البصل المقطع وأضف البصل إلى المقلاة الساخنة. اقل على حرارة وسط إلى أن يتلوح البصل باللون البني قليلاً. اكس قطع الدجاج بهز ملعقتين كبيرتين من الطحين عليها. اقل مع التحريك، مقلباً من آن إلى آخر مدة

المقلاة «المعرّب»

2 إلى 3 دقائق حتى تصبح قطع الدجاج بنية اللون قليلاً وصار لونها أبيض في كامل سماكتها. أخرج الدجاج والبصل من المقلاة.

أضف ملعقة كبيرة من زيت الكانولا إلى المقلاة. ألق فيها الكرفس والجزر والقرنبيط. اقل مع التحريك مدة دقيقة. أضف كأساً من الماء الساخن. أضف خل التفاح والفجيت والزنجبيل. حرك لتخرج المواد الدجاجية البنية العالقة على القعر. غط المقلاة، واتركها تغلي 3 دقائق. بينما هي تغلي قطّع البطاطا المشوية في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) إلى كتل بقياس 0,5 × 0,5 × 1 إنش (1,25 × 1,25 × 2,5 سم).

أضف الفطر إلى المقلاة. حرك. اغل دقيقة أخرى. أضف الدجاج والبطاطا المقطعة. سخن مرة أخرى حتى الغليان. حرك لتغطية الدجاج والبطاطا بالصلصة التي تشكلت. انقلها إلى زبدية التقديم وقدمها.

اقتراحات للتقديم: تقدم البطاطا الحلوة طبقاً جانبياً جيداً. يمتص الخبز الناشف المرق بسهولة. تقدم صلصة توت الأرض منزلية الصنع (انظر الفهرس) تبايناً رائعاً.

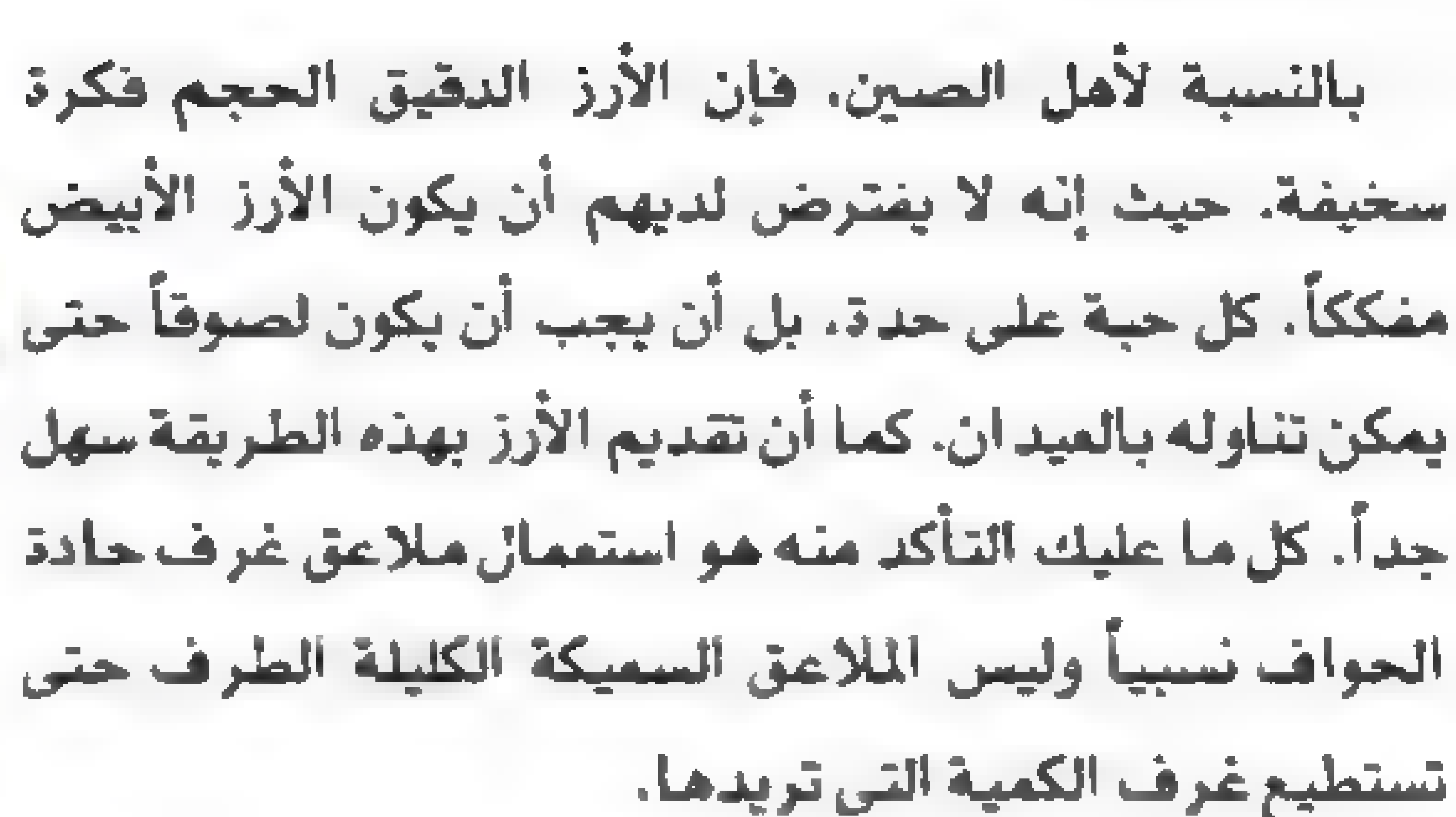
الفصل العشرون

الأرز والأطباق المعتمدة على الأرز

الأرز الأبيض



عيدان تناول الطعام الصيني «المرنب».



بالنسبة لأهل الصين، فإن الأرز الدقيق الحجم فكرة سخيفة. حيث إنه لا يفترض لديهم أن يكون الأرز الأبيض مفككاً، كل حبة على حدة، بل أن يجب أن يكون لصوقاً حتى يمكن تناوله بالعيدان. كما أن تقديم الأرز بهذه الطريقة سهل جداً. كل ما عليك التأكد منه هو استعمال ملاعق غرف حادة الحواف نسبياً وليس الملاعق السميكة الكليلة الطرف حتى تستطيع غرف الكمية التي تريدها.

هاكم سبباً آخر لاستعمال الأرز الأبيض غير المطبوخ مسبقاً: إنه سريع الطهي. لا يوجد أي سبب يجعله يستغرق وقتاً أطول ليطبخ بالمقارنة مع بقية الوجبة.

لكن هناك سبباً وجيهاً مع ذلك لعدم تقديم الأرز الأبيض. إنه يمتص بسرعة كبيرة كسرعة امتصاص السكر النقي، لذلك فهو يجعلك تشعر بالجوع مجدداً بسرعة ويضع عبأً على إنتاجك من الإنسولين. إن نصيحتي لك هي أن تطبخ الأرز البني بدلاً عن الأبيض. لكن إذا كنت تريد الأرز الأبيض فهاك طريقة التحضير.

الكمية لشخصين	المقومات
4 أونسات (113.4 غراماً)	أرز أبيض
8 أونسات (226.8 غراماً)	ماء ساخن

ضع المقومين في قدر صلصة (أو في قدر زجاجي أو سيراميكي إذا كنت ستستعمل فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف) يتسع لتراً على الأقل. غط بالكامل لكن مع بعض الرخاوة.


الموقد المدرّج المعايير «المرتّب»

يمكن للطبق الخزفي أن ينفع لتغطية القدر الدائري الشكل. (تذكر أنه يجب عدم وضع أي معدن في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف). سخن الأرز والماء إلى أن يصل إلى الغليان (في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ على معيار «العالي» مدة دقيقتين). خفف حرارة الموقد المدرّج المعايير إلى منخفض، أو إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة أوقفه حتى لا ينسكب القدر (وإلا وجدت كتلة قذرة في فرن الأمواج الدقيقة، أو قدر ملتصق إلى قاع الفرن، أو الغطاء ملتصق بالقدر). اطبخ على نار هادئة 10 دقائق (أو في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ على أقل درجة تجعل ماء الأرز يغلي فترة قليلة في كل دقيقة أي 1 ـ 2 من أصل 10).

يمكنك تقدم الأرز مباشرة، حيث إن طريقة الطبخ البطيء هذه تقلل من كمية البخار الحي التي تخرج عندما تفتح الغطاء. لكن الآمن أن تنتظر 1 إلى 5 دقائق، كما أن الأرز سيبقى ساخناً في فرن الأمواج الدقيقة. قدم الأرز بعد ذلك في القدر نفسه بحيث يبقى ساخناً على مائدة الطعام.

الأرز البني أو البري

الأرز البني هو الشكل من الأرز الذي يمُتص امتصاصاً أبطأ ويحتوي على مواد مفيدة مثل البروتين والألياف والفيتامينات والطعم البندقي.

الكمية لشخصين	الكميات
4 أونسات (113,4 غراماً)	أرز بني أو بري أو خليط
6 أونسات (170 غراماً)	ماء ساخن
	إضافات لإنعاش الأرز قبل الطبخ:
1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق الدجاج أو البقر
1 ملعقة كبيرة	كرفس، مقطع ناعماً
	قبل التقديم
1 ملعقة كبيرة	لوز مقطع شظايا

ضع الأرز والماء في قدر صلصة (أو قدر زجاجي أو سيراميكي للطبخ في فرن الأمواج الدقيقة) يتسع لتراً على الأقل. غط بالكامل لكن مع بعض الرخاوة. سخن حتى الغليان (في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة 2 إلى 3 دقائق). خفف الحرارة للطبخ على نار هادئة أو أوقف فرن الأمواج الدقيقة عندها حتى لا يغلي القدر نفسه. ثم اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ على معيار خفيف، 2 من أصل 10). بعد 20 دقيقة أمل القدر وأنت ترتدي قفازات استعمال القدر الحار لترى إذا نفذت الماء. وإلاّ استمر 2 إلى 5 دقائق إضافية إلى أن لا يبقى أي ماء في القعر.

قد تجد أنك قد تحتاج لمضغ الأرز البني كثيراً ما لم تضف أربع أونسات أخرى (113,4 غراماً) من الماء المغلي الآن وتطبخ على نار هادئة 10 دقائق أخرى.

يمكنك تقديم الأرز مباشرة، لكن إذا كنت قد استخدمت فرن الأمواج الدقيقة فانتبه حيث إن البخار الحي قد يحرقك عندما تفتح الغطاء. الأفضل أن تنتظر 1 إلى 5 دقائق قبل التقديم.

أرزية الفطر السهلة

قدمت الأرزية في التسعينات بشكلها السريع الملائم لطبقة رجال الأعمال المشغولة. من ناحية أخرى فإن الوصفة العادية لصنع الأرزية تتطلب نصف ساعة من التحريك. وهذا يعني درجة كبيرة من الجهد في المطبخ لا تلائم أبداً رجال الأعمال المشغولين. انظر ما إذا كانت هذه الوصفة أكثر منطقية.

الكمية لشخصين	المقومات
5 أونسات (141,75 غراماً)	أرز الأرزية (انظر الشرح)
½ أونسة (7 غرامات) جافة	فطر بورسيني
2 فنجانان	ماء ساخن
½ ملعقة صغيرة	فجيت*
1 ملعقة كبيرة	زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة	مدهون خبز

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

يفترض للأرزية أن تتطلب نوعاً خاصاً من أرز الأرزية الإيطالي، ويفضل أرز أربوريو. ينفع أرز بيلا الإسباني أيضاً. إذا كنت تريد الأرزية ولا تملك أياً من هذه الأنواع، فليس هناك سبب يمنعك من استخدام أي أرز متوسط الحبة. على عكس الأرز ذي الحبة الطويلة، فإن جميع أنواع الأرز هذه تحرر الكثير من محتواها من النشاء في ماء الطبخ، لذلك يصبح الماء ثخيناً مثل الصلصة. ما المانع في ذلك؟ ما الصلصة في الواقع سوى ماء مع منكهات وكمية كافية من النشاء لجعلها هلامية إضافة إلى بعض الدسم لتحسين المذاق والشعور بالصلصة على اللسان. إذا استخدمت أرز أبيض متوسط الحبة فتوقع أن يطبخ بسرعة أكبر لأن حبيباته أصغر من أرز الأرزية، وتوقع أن يكون طرياً في الوسط.

كسّر الفطر الجاف وضعه في فنجان من الماء الساخن لإعادة تمييهه. ضع زيت الزيتون في قدر سيراميكي يتحمل الحرارة المستخدمة. سخن على حرارة وسط إلى أن يصبح ساخناً. أضف الأرز ومن ثم مدهون الخبز. حرك كل بضعة ثوانٍ باستعمال مبسط مسطح إلى أن يبدأ الأرز بالتشقق أو تصبح بعض حباته بنية اللون. لا تدع جميع الحبات تصبح بنية. يجب ألاّ تستغرق العملية أكثر من نحو دقيقتين.

ثم اسكب الفطر والماء في قدر صلصة وأضف فنجاناً آخر من الماء. أضف الفجيت والملح أو بدائل الملح. حركها قليلاً حتى يتجانس لونها. عندما تصل مرة أخرى للغليان غطها برخاوة وابدأ بالطبخ على نار هادئة (أو ضعها في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف). اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة على معيار 10/2 كحد أعظمي) مدة 13 دقيقة أو حتى يزول معظم السائل.

اختبر الأرز: انقل غَرفة، ربما بمقدار ¼ ملعقة صغيرة، من مبسط التحريك إلى ملعقة كبيرة باردة، انتظر بضع ثوانٍ ومن ثم تذوقها. يكون الأرز ناضجاً عندما يكون طرياً مع قليل من المضغية فيه.

أخرج الأرزية من الحرارة حالما تصبح بكاملها طرية. ضع قطعتين من الجليد وحركهما في الأرز حتى تبرد الصلصة قليلاً. يساعد ذلك على منع الأرز من امتصاص كامل الصلصة، وإلاّ تكتل الأرز وهو راقد. قدمه دون غطاء مباشرة، قبل أن يصبح سميكاً جداً.

الأرز الخاطئ

هذا الطبق الذي يقلد أرز روني سهل الصنع ويضفي النكهة على جميع أنواع العشاء.

الكمية لأربعة إلى ستة أشخاص	المقومات
	شعيرية مقطعة بأطوال قصيرة (1 إنش، 2,5 سم) أو أقل
1 فنجان	أرز أبيض طويل الحبة (أو أرز بني مسفوع)
1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق الدجاج
1 ملعقة صغيرة	كرفس جاف
2 ملعقتان كبيرتان	أو كرفس طازج مقطع
½ ملعقة صغيرة	فجيت*
1 ملعقة صغيرة	أو قطع بصل مجفف إذا أمكن احتمالها
½ ملعقة صغيرة	نعناع إسباني (أوريغانو) مجفف
1 ملعقة صغيرة	أو أوراق نعناع إسباني (أوريغانو) مجففة في المنزل
1 ملعقة كبيرة	زيت كانولا

لوّح الشعيرية قليلاً في الزيت في قدر صلصة تتسع للتربين. حرك من آن إلى آخر 3 ـ 5 دقائق إلى أن تصبح المعجنات ذات لون بني ذهبي دون أن تسود. أضف 3 فناجين من الماء الساخن وجميع المقومات الأخرى. سخن حتى الغليان. اطبخ بعد ذلك على نار هادئة نحو 15 دقيقة أو حتى يأخذ الأرز والمعجنات جميع الماء.

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

خضار شهية وأرز لذيذ (زمن الطبخ من 30 إلى 45 دقيقة)

الكمية حسب عدد الأشخاص			المقومات
1	2	3	الخضراوات
125	250	500	سبانخ طازجة، غرامات
½	1	2	قرع زوشيني الأخضر متوسط الحجم
¼	½	1	نعناع إسباني (أوريغانو)، ملعقة صغيرة
¼	½	1	زعتر، ملعقة صغيرة

زيت زيتون، ملعقة كبيرة	4	2	1
جوز مفتت، ملعقة كبيرة	4	2	1
صلصة بندورة	حسب المذاق		
حجم قدر الصلصة، لتر	2 أو أكبر	1	1
الأرز			
خليط أرز لتبرغ البني والأرز البري، غرامات	113,4	56,7	28,35
عدس ناشف، غرامات	113,4	56,7	28,35
أرز بني	113,4	56,7	28,35
زيت كانولا، ملعقة كبيرة	2	1	½
ماء ساخن، فناجين	3	1 ½	¾
ملح أو نوسولت، ملعقة صغيرة	1	½	¼
قدر زجاجي أو سيراميكي، الحجم باللتر	2	1	1
الوقت التقديري للغليان، دقائق	6	3	1 ½

الطبخ

قرع زوشيني الأخضر «المعرّ».

خليط الأرز. قس وضع الكميات اللازمة من كل من نوع الأرز وكذلك العدس في قدر زجاجي أو سيراميكي. قلبها بالشوكة باحثاً عن حصى. اطرح أية مواد غريبة. اغسل المزيج بقدر من الماء الساخن. اطرح الماء لكن لا تنزحه. اترك الخليط ندياً رطباً. أضف الماء الساخن والزيت والملح. غط بإحكام. سخن على وسط ـ عالي (أو ضع في فرن الأمواج الدقيقة ـ الميكروويف ـ على العالي) إلى أن يبدأ بالغليان. اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكروويف ـ على أقل معيار) مدة 30 إلى 40 دقيقة، إلى أن يمتص كامل الماء ويجلس العدس على السطح مزغباً.

الخضراوات. عندما تبدأ بطبخ خليط الأرز على النار الهادئة، خذ سكين تقشير نصف ـ كليلة وقشر القرع هنا وهناك وأنت تمسك بالسكين ونصلها للأسفل وكأنك ستقطع القرع نصفين. استمر بالتقشير إلى أن تتخلص من جميع الندبات والضربات.

لا تنزع أياً من القشر الأخضر القاتم الذي حالته صحية جيدة. ثم خذ مقشرة البطاطا وابر قرع الزوشيني الأخضر كما تبري القلم. أمسك القرع من أحد الطرفين واضرب المقشرة على باقي الطول لتقشير شرائح رقيقة تبدو وكأنها معجنات شريطية ذات حواف خضراء داكنة. قشر على لوح تقطيع الخبز للحفاظ على القشور. عندما تصل إلى البذور، دور القرع قليلاً حتى تستطيع تقشير المادة الجيدة وترك السيئة. إذا كنت تطبخ لأكثر من شخص واحد، وعندما تصل إلى نهاية بذرية سيئة المنظر، لا تقطعها. أمسك النهاية بدلاً من ذلك وابدأ ببري النصف الثاني.

تزرع السبانخ في التراب القذر، كما أن لها جذوعاً تلتف حولها وتحتبس القذارة. لذلك فإن الخطوة الأولى في تنظيف السبانخ هي التخلص من المصدر الأساسي للقذارة. أمسك جرزة السبانخ في يدك اليسرى والجذوع نحو الأسفل. أمسك الجذوع على طولها بيدك اليمنى. لف رسغك وكأنك تلف عصا طرية لتكسرها بالنصف. ألق نصف الجذوع في القمامة.

أمسك ورقتين من السبانخ تحت صنبور الماء الدافئ أو البارد ومر بأصابعك على السبانخ. ألق الأوراق التي تجدها شفافة أو مخاطية في القمامة. اترك السبانخ الجيدة رطبة على لوح تقطيع الخبز.

اسكب الآن زيت الزيتون على قدر صلصة لا تلصق أو في وعاء طهي مدور القعر. هز الزيت في الوعاء بلطف لتكسوه بالزيت. ابدأ بتسخين القدر على حرارة وسط - استعمل حرارة 250 فهرنهايت (120 مئوية) إذا كنت تستعمل وعاء طهي مدور القعر كهربائي. حالما تبدأ القدر بان تصبح ساخنة أضف قرع الزوشيني الأخضر. عندما تبدأ بالغليان أضف السبانخ على السطح. بعد دقيقة من الزمن حرك السبانخ لتخلطها مع القرع الساخن. إذا كان وعاؤك كهربائياً أطفئه مباشرة. إذا كنت تطهو باستعمال الغاز، انتظر نصف دقيقة ثم أطفئ النار.

التقديم

ضع حصصاً من الخضراوات الساخنة وخليط الأرز الساخن في زبدية معجنات ساخنة. رش الجوز المفتت على الأرز. وأضف التزيين (انظر الفقرة التالية). ضع

الزينة عند نقطة الساعة 12 من زبدية المعجنات، وإذا برز أي منها خارج شفة الزبدية فإن المنظر سيكون أجمل.

التزيين. أسهله التزيين بالصلصة. المقدار القليل منها يعطي لمسة إضافية لخليط الأرز. ابحث عن صلصة تحبها لكنها لا تهاجم معدتك بحرارتها. من بين الأنواع التجارية التي أفضلها صلصة البندورة ماركة سنبر اند. تعطي قطعة من الفريز (الفراولة) على ورقة سبانخ غير مطبوخة منظراً جميلاً وهي تنعش الحلق بين لقمات الطعام الساخن. أو أضف شريحة كبيرة من الليمون وحفنة من البقدونس. إن عصير الليمون، لسبب ما، يجعل السبانخ زبدية الطعم ومنعشة بما يجعلك تشعر أنك تريد تلتهمها كما يلتهمها ببّاي[1]. لا تتناولها بجشع إذا كنت تأكل مع أشخاص مرهفي الإحساس.

الليتشو الأونغارية

بدأ هذا الطبق طبقاً هنغارياً. وقبل أن تقولوا، «أكل شعوبي... طعام غريب،» دعوني أخبركم أن المائدة الهنغاريةقد أخذت الكثير من تقنياتها من الطعام الفرنسي. كذلك حصل بعض التبادل المعاكس من الهنغارية إلى الفرنسية. إن الهنغاريين وليس الفرنسيين هم الذين اخترعوا المعجنات الهلالية (الكرواسان). جاء الشكل الهلالي للاحتفال بنصر عظيم على الأتراك. لا شيء أروع من قضم شعار الأعداء لطعام الإفطار، أليس كذلك؟ بالطبع، عندما حل الفرنسيون والنمساويون محل الأتراك في اعتلاء سدة النصر، احتلوا بدورهم هنغاريا، لكنهم كانوا أقل شراسة نسبياً.

الشكل الأصلي من الليتشو مفعم بالفليفلة الخضراء (التي جاء منها الاسم) والبصل والبندورة.ربما تكون البندورة قد جاءت بتأثير ملكة إيطالية جاءت إلى القصر مع طباخيها الإيطاليين في القرون الوسطى. لكن الليتشو قد تكون في الواقع قد جاءت من صربيا. لذلك دعونا نتجاهل الأصل العرقي وننتبه للطبخ.

تحتوي الليتشو الأصلية على ملعقة كبيرة من الفلفل الهنغاري الحلو في كل حصة (نعم، ملعقة كبيرة وليس ملعقة صغيرة). عندما يضاف اللحم، وهو عادة لحم غزال أو لحم بقر، فيفترض عندها أن تسمى ليتشو مع اللحم. قد لا ترغب معدتك في

1ـ بباي. شخصية كرتونية مشهورة، بحار يلهم السبانخ فيكسب قوى جبارة

الاقتراب من هذا الخليط، لكن تذكر: القليل من البهارات الألطف في هذا الطبق لن تضرك. كما أن حلقك قد اعتاد الآن على الاستمتاع بالطعم المرهف لأنك قد ابتعدت منذ زمن عن الأطعمة المخرشة.

جرب هذه الليتشو مرة واحدة وقد ترغب بأن تنضم إلى المحاربين القدماء في جيش هاسبورغ في إلقاء التحية على «الرجل الهنغاري».

الكمية لشخصين	المقومات
4 أونسات (113.4 غراماً)	أرز أبيض أو أرز بني مسفع
8 أونسات (226.8 غراماً)	ماء ساخن
نصف، مقطع خشناً ومنقوع في الماء إذا أمكن	بصل مدور أو كراث
	بخاخ طبخ بنكهة الزبدة
1	صدر دجاج دون جلد
2 أونستان (56,7 غراماً)	شرائح ديك رومي ثخينة
5، مجموع وزنها 1 أونسة (28.35 غراماً)	جزر ولادي، مكسر إلى قطع صغيرة
½ رأس، بوزن 8 أونسات	قرنبيط، مقطع إلى زهرات صغيرة
2، كل منهما مقطع إلى 6 شرائح	بندورة خوخية
1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق البقر
½ ملعقة صغيرة	فلفل هنغاري حلو (لا حار)

اغسل الخضراوات. قطّع البصل (أو الكراث) والجزر والبندورة إلى شرائح. قسم القرنبيط إلى زهرات صغيرة.

ابدأ أولاً بالأرز. ضع في قدر زجاجي أو سيراميكي (ماركة بايركس أو كورننغوير أفضل الأنواع للتسخين السريع وانقاص الالتصاق) 8 أونسات (226,8 غراماً) من الماء الساخن والأرز. سخنها حتى الغليان ثم اطبخ على نار هادئة 10 دقائق (أو استعمل فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ زمناً قدره 2:22 على العالي ثم 10:00 على المنخفض، أي عيار 2 على مقياس من 1 إلى 10).

بخ قعر قدر ذات ذراع بقياس لترين ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة ثلاث ثوان. ابدأ بتسخين القدر على نار وسط ـ عالٍ. أضف البصل (أو الكراث). أضف أونستين

(56,7 غراماً) من الماء البارد. اغل إلى أن ينشف الماء وتصبح نصف كمية البصل ملوحة باللون البني (ليس الأسود). أضف الأونستين الثانيتين من الماء البارد مباشرة، وأضف الدجاج و شرائح الديك الرومي. اتركه على النار حتى يختفي الماء تقريباً ولون اللحم قد أصبح بنياً على وجه واحد. أضف الخضراوات وأضف 4 أونسات (113,4 غراماً) من الماء، وبلورات المرق والفلفل. عندما يبدأ السائل بالغليان غط القدر وخفف الحرارة إلى المنخفض. اطبخ على نار هادئة 6 دقائق أو حتى يصبح بالإمكان ثقب القرنبيط بسهولة بشوكة بلاستيكية حادة. ارفع القدر عن النار. سيبقى الطبق ساخناً إذا بقي مغطى 5 دقائق أو أطول، حسب ما يلزم للأرز لينتهي من الطبخ.

للتقديم اسكب اللينشو على الأرز. قدمه مع خبز مقرمش ومدهون خبز. قدم معه عصير العنب.

قائمة صينية من وصفات لحم وخضار مطبوخة بالقلي مع التحريك

الطعام الصيني ممتع. يتطلب التحضير الغسيل والضرب الفني، ولا يتطلب الكثير غير ذلك. الطبخ سريع. وتناول الطعام سهل، يكاد لا يحتاج إلى سكين أبداً. هناك تنوع كبير في الطعام الصيني، وحتى بعض المفاجآت أحياناً في القوام والألوان والأشكال. لذلك اجعل الأمر ممتعاً بعدم الامتناع عن اتباع الوصفات كما هي.

تشكل المقومات المذكورة في الوصفات «قائمة صينية» معدلة. كما أن التوجيهات مصممة كي تقدم الطعام لأي عدد من الأشخاص تريده ولكي تستطيع صنع عدد كبير من التراكيب المختلفة. جرب أولاً الاقتراحات الأولى من كل صنف، ما لم تكن غير متوافرة لديك. تذكر أنه لا حاجة لك بأن تشتري العديد من المقومات الغريبة لتكون الوجبة «صحيحة». استعمل من كل صنف من البدائل المقومات التي تحبها. هذه ليست حركة سياسية، بل هي فن استخدام الممكن.

يمكنك حتى أن تنسى فكرة التنويع وتضع نوعاً أساسياً واحداً من الخضراوات في الطبق، وربما مع القليل من اللحم وأي طعام مقرمش لتحويل الخضراوات إلى طبق أساسي. يمكن لهذا التقييد أن يفيد كثيراً إذا كانت خضراواتك الأساسية طازجة وقد صنعت صلصة ذات نكهة قوية معها. إذا قمت بذلك فاحرص على استخدام الكثير

من الخضراوات التي اخترتها، أي نحو نصف ليبرة (250 غراماً) لكل شخص، لأن الخضراوات لا تُشبِع كثيراً.

الأدوات

ميزان لوزن الأونسات (الغرامات)

قدر زجاجي أو سيراميكي سعة لترين مع غطاء زجاجي

مقلاة أو قدر مدور القعر بقطر 10 إنشات (25 سم)

سكين لقطع الخضراوات

لوح تقطيع

زبدية تقديم قياس 1 لتر

الكمية للشخص الواحد	المقومات
لصنع الأرز:	
2 أونستان (56,7 غراماً)	أرز: أبيض أو بني
4 ـ 5 أونسات (113,4 ـ 141,75 غراماً)	ماء
لتحضير اللحم	
1 ملعقة صغيرة لكل شخص	زيت الكانولا، طحين
8/1	بصل أخضر مع عرق بطول 6 إنشات (15 سم)
1 أونسة (28,35)	صدر دجاج دون عظم
لتحضير الخضراوات	
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا
12 أونسة (340 غراماً)	خليط خضراوات

اختر عنصراً من كل من الأعمدة التالية:

صلصة	خضار	عالي البروتين	حلو
كرفس	قرنبيط بروكولي	بازلاء في قرناتها	جزر ولّادي كامل
كستناء الماء	بندورة	فاصولياء خضراء	بشارة جزر
لوز مشظى	قرنبيط	عدس*	قرنات بازلاء مقصومة
ملفوف صيني (نابا)	يقطين أصفر	جوز	هليون
عصيات البامبو	قرع زوشيني أخضر	جبنة صويا مجمدة	بازلاء الاسكا
فجل صيني	خضراوات **		
خس صيني أبيض وأخضر (بوك تشوي)	ذرة ولّادي		

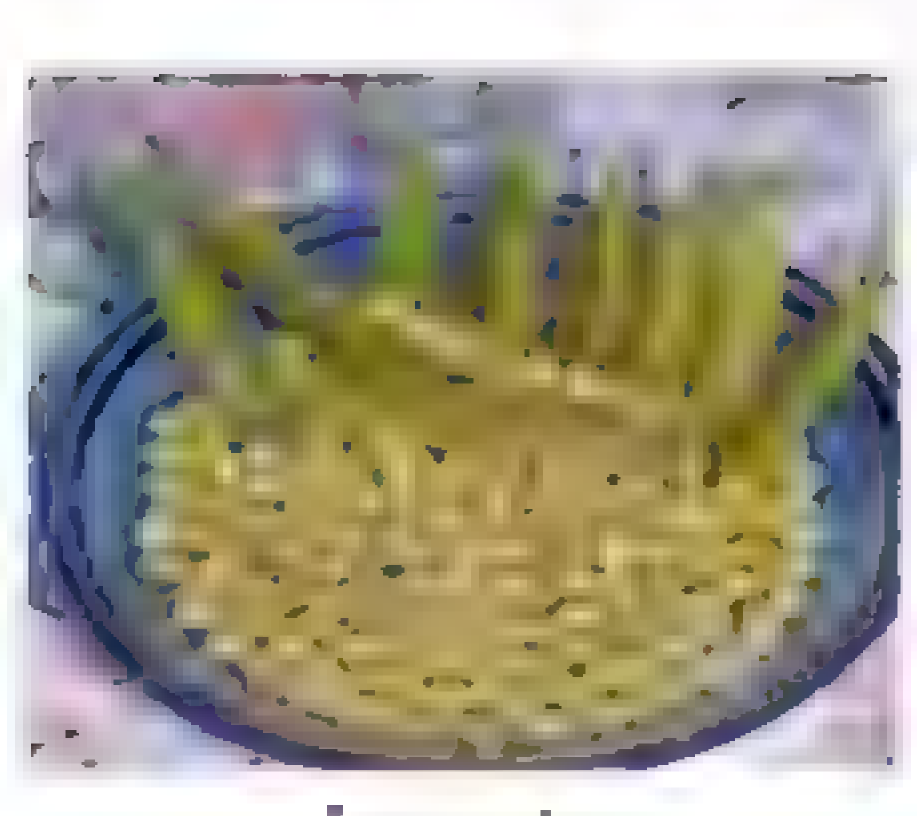
* انقعه ثم اطبخه على نار هادئة في الماء العادي مدة 30 دقيقة

** سبانخ، شوندر، كرنب أخضر، هندباء مشرشرة الحواف.. إلخ

لصنع الصلصة

	شاي أعشاب عطرية حامضة (زينجر الأعشاب البرية، أو الزنجر الأحمر، أو زنجر الليمون، أو بيقلو ليمون).
1 ـ 2 معلقة كبيرة أو ملعقتان	اختياري إذا كانت معدتك تتحمله: خل أبيض أو خل تفاح
½ فنجان	ماء
1 ملعقة صغيرة	عسل
1 ملعقة صغيرة	نشاء ذرة
2 ملعقتان صغيرتان	أمينات براغ السائلة
½ ملعقة صغيرة	بلورات مرق دجاج قليل الملح
	مسحوق خليط مرق

التحضير السهل



بازلاء ألاسكا ،المعرب،

قطّع البصل الأخضر أو الكراث إلى قروش بثخانة ½ إنش (6 مم)، ثم قطّع كل قرش نصفين. ضعها في وعاء زجاجي أو بلاستيكي وغطها بالماء، وأحكم الغطاء ثم احفظها في البراد طوال الليل (يمكن أن يحفظ 3 أيام). يمكنك أن تستخدم بصل فيداليا أو بصل والا والا أو بصل تكساس الحلو مكان البصل الأخضر. إن هذه الأنواع الكبيرة الحلوة من البصل قليلة الحمض بحيث قد تستطيع هضمها دون حتى أن تنقعها بالماء قبل الاستعمال. في محاولاتك الأولى، قطّع البصل إلى شرائح كبيرة السطح ورقيقة الثخن بحيث تساهم في إضفاء النكهة حتى ولم تأكل البصل نفسه.

إذا لم يتوافر لديك الوقت لانتظار البصل طوال الليل فقطعه ناعماً وضعه في فنجان. أضف إليه فنجاناً من الماء الساخن واتركه يرقد 10 دقائق. انزح السائل ذا الرائحة القوية واستعمل شوكة أو إصبعك لإبقاء البصل في الفنجان. اغسل بقليل من الماء ثم انزحه مرة أخرى.

اختر الخضراوات التي تريدها. لا يوجد إلزام في توصية اختيار عنصر من كل عمود. انتق ما تحبه لكن ضع في ذهنك ضرورة موازنة النكهة والقوام. لا تريد كل شيء حلواً ولا تريد كل شيء على شكل صلصة إنما تريد التوازن. إذا كنت تريد توفير الوقت اشتر خضراوات مقطعة ومغسولة مسبقاً مثل ماركة بروكولي ووكلي أو انظر في قسم السلطات بحثاً عن خليط يحتوي على الأنواع التي تحبها.

يقطين أصفر (المعرّب)

التحضير المباشر

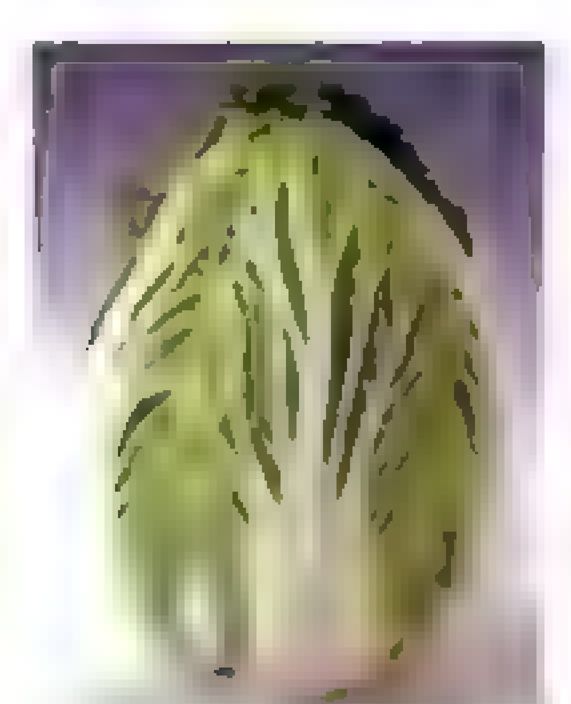
يجب تقطيع الخضراوات الكاملة حتى تنضج مع بعضها في مدة قصيرة. وإلا لتوجب عليك أن تقوم بطبخ متتابع للعناصر كقائد فرقة موسيقية يحاول وضع كل عازف في مكانه عند أداء القطعة الموسيقية. قطّع الخضراوات إلى قطع بحجم اللقمة. هذا يعني بالنسبة للفاصولياء الخضراء والهليون قطعاً لا تتجاوز الإنش (2,5 سم) طولاً. إذا كانت الفاصولياء عريضة فيجب أن تقطع نصف ذلك الطول. لكن لا تقطع الفاصولياء طولانياً وإلا نضجت بسرعة كبيرة. كذلك يجب ألا تقطع قرنات البازلاء وإلا لسقطت منها البذور، وعندها ستنضج البازلاء وقرناتها زيادة عن اللزوم.



كستناء الماء (المعرّب)

يمكن تقطيع القرنبيط القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) باليد إلى زهرات صغيرة أو يمكنك تقطيع تلك الخضراوات التي تنتمي إلى الفصيلة الصليبية بثخانة ¼ إنش (6 مم). تعمل السكين مثلما تعمل الأصابع أو ربما أفضل. لا تدع شعور الأشخاص الملتزمتين في الموضوع يثنيك عن التقطيع بالسكين. لا تؤذي السكين الطعم ولا تؤذي المحتويات الغذائية. كذلك فإن منظر المراوح الصغيرة الذي تؤول إليه عند التقطيع بالسكين له نفس جمال الشجيرات الصغيرة الذي تؤول إليه عند التقطيع باليد.

الطبخ



ملفوف صيني، نابا، «المربّى»

اصنع شاي زيتجر الأعشاب البرية. أضف إليه العسل. يمكنك تذوقه إذا شئت لكن لا تشربه بالكامل! ضع الشاي جانباً لكي تصنع منه الصلصة.

يمكن في هذا الطبق استعمال أي نوع من أنواع اللحم. ابدأ باللحم المجمد حتى تستطيع إذابة الجليد جزئياً؛ إن اللحم المذاب المجلد جزئياً أكثر سهولة في التقطيع. قم بالإذابة الجزئية بنقل اللحم إلى البراد في القسم غير المجمد وأبقه هناك طوال الليل أو يمكنك وضع اللحم في مجلى الصحون المعدني مدة ساعة في حرارة الغرفة. (إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ فإن الأمر يتطلب نحو 4 دقائق على اختيار «إذابة الجليد» على لوحة الفرن). قطّع اللحم إلى شرائح بثخن نحو ثمن إنش (3 مم). قطّع الشرائح إلى قطع بعرض ثمن إنش وطول نصف إنش (1,25 سم) أو بطول إنش كامل (2,5 سم). يمكنك بهذه الطريقة الحصول على الكثير من طعم اللحم باستخدام كمية قليلة من اللحم، تماماً كما يفعل الصينيون.

عصيات البامبو «المربّى»



العجل الصيني «المربّى»

ضع الأرز والماء في القدر الزجاجي أو السيراميكي. إذا كنت تفضل ألّا تتلاصق حبات الأرز أضف ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص. لكن تذكر أن الأرز بهذا الشكل لا يحمل الصلصة بشكل جيد. إذا التصق الأرز ببعضه على كل حال فلا تنزعج، فأنت لا تقدم دعاية إعلانية للرز المثالي. كما أن الأرز الملتصق ببعضه ليس فقط جيد بل هو الطريقة التقليدية الصينية. لا يستعمل الطباخ الصيني الحقيقي أي زيت أو ملح في الأرز، ويطبخ أرزاً يلتصق ببعضه حتى يمكن تناوله بالعيدان الصينية ـ حتى عندما تضاف له الصلصة.

غط القدر وسخن حتى الغليان ثم اطبخ على نار هادئة إلى مجرد أن يُمتص الماء. يستغرق الأرز الأبيض 15 إلى 20 دقيقة ويستغرق البني 25 إلى 40 دقيقة. هناك طرق عديدة أخرى لطبخ الأرز. يمكن استعمال آلة الطبخ بالبخار الكهربائية لكنها بطيئة نسبياً. إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف)، فاستعمل قدراً تتسع لحجم يساوي على الأقل ثلاثة أضعاف حجم المقومات التي تستعملها حتى لا تنسكب. على كل حال، حالما يغلي الماء في الأرز خفف الحرارة إلى أقل معيار ممكن. أي على معيار 1 في مقياس 0 إلى 10، وليس على إذابة المواد المجمدة (لأن ذلك معيار 3 من 10). يمكن طبخ الأرز بهدوء في قدر ماركة كورنينغوير ذات الغطاء الزجاجي بشكل جيد.

بعد أن يغلي الماء في الأرز الأبيض في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) فإنه يحتاج من 13 إلى 15 دقيقة فقط من الطبخ الهادئ. وبعدما يغلي الماء في الأرز البني فإنه يحتاج من 20 إلى 30 دقيقة فقط من الطبخ الهادئ.

عندما يبقى 10 دقائق كي ينضج الأرز ابدأ بتسخين قدر الصلصة أو القدر المدورة القعر (سنسميها القدر المدورة) على حرارة وسط - عالٍ. أضف ملعقة صغيرة من الزيت لكل شخص. انزح الماء عن البصل أو الكراث حتى لا يدخل الماء إلى الزيت ويجعله يطرش الزيت الحار على وجهك. قبل أن تسخن القدر المدورة كثيراً أضف البصل أو الكراث. أطبخ 2 إلى 3 دقائق إلى أن يبدأ البصل بالتلوح باللون البني. أضف اللحم مباشرة وافرده على طبقة واحدة في قعر القدر المدورة. رش الطحين على السطح ورش الملح حسب المذاق. عندما يتلوح اللحم باللون البني، خلال نصف دقيقة، اقلبه على الوجه الآخر مرة. بعد نصف دقيقة أخرى، حالما يبدأ اللحم بتغيير لونه، أخرجه من القدر المدورة.

أضف بقية الزيت مباشرة. سخن بضع ثوانٍ وأضف جميع الخضراوات. هز أو حرك من القعر كل بضع ثوانٍ، لمدة دقيقتين بالكامل أو حتى يتحول لون الخضراوات إلى الأخضر الداكن. لا تطبخ لمدة أطول من ذلك، وإلا فإن الخضراوات ستفقد هذا اللون وستفقد القرمشية والنكهة.



الخس الصيني الأخضر والأبيض، بوك تشوي «المعرّب»

بينما تستمر دقيقتا الطبخ هاتين، حرك نشاء الذرة في الشاي (يمكن أن تقوم بذلك بإصبعك أو مخفقة سلكية) أضف بلورات مرق الدجاج وأمينات براغ السائلة.

حالما يصبح لون الخضراوات أخضر داكناً أضف كامل خليط الصلصة وأضف البصل واللحم المقليين وحرك باستمرار حتى الغليان. أطفئ النار حينئذ مباشرة.

التقديم



القدر المدورة القعر «المعرّب»

اسكب الطعام المقلي - بالتحريك والصلصة في زبدية تقديم. أعط كل شخص زبدية صغيرة دافئة. يكمن جزء من روعة النمط الصيني في تقديم الأطباق على الطريقة المنزلية وترك الأشخاص يسكبوا لأنفسهم.

بالطبع فإن التقاليد الصينية تقضي بمساعدة بلع الطعام بشاي قابض للنسج. إن تقديم نفس شاي الأعشاب العطرية المستخدم في الطعام المقلي - بالتحريك طريقة خفية أيضاً في تعزيز النكهة.

تنعش حلويات الفواكه الخفيفة مثل السوربيت أو شرائح الفواكه الحلق جيداً. لقد وجدنا أن السلطة أو الفواكه الطازجة المقدمة مع الطعام الصيني أفضل حتى، حيث إنها تنعش الحلق من الطعام الساخن قوي النكهة طوال الوجبة. لا يلزم الحاضرون بعدئذ سوى إبقاء بعض المكان في المعدة فقط لبسكويت الحظ الصيني.

الخضراوات المقلية - بالتحريك والمطبوخة في الفرن

أتوجه بجزيل الشكر إلى مطابخ قسم بارك - ديفيس للأبحاث الصيدلانية في شركة وورنر - لامبرت في مدينة آن أربور بولاية ميشيغان على إلهام هذه الوصفة. إنها إحدى أطباق النباتيين القليلة التي يقدمونها هناك. هذه الوجبة مشبعة جداً كطعام إضافي، وكثيراً ما أشبعتني غداء يوم الجمعة.

الكمية لشخصين	المقومات
½ ليبرة (125 غراماً)	القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)
12	قرنات بازلاء
½ ليبرة	هليون
1 (نحو 6 أونسات، 170 غراماً)	فطر بورتوبيلو
2 صغيرتان	بصل أخضر
4 أونسات (113,4 غراماً)	جبن شيدار خالي الدسم
8 أونسات (226,8 غراماً)	أرز مسلوق أو مبخر زائد من قبل

التحضير

قطّع البصل الأخضر قبل الطبخ بيوم إلى ثلاثة أيام بطول ½ إنش (6 مم). انقعه في فنجان من الماء في زجاجة زجاجية أو بلاستيكية، غطها بإحكام وانقعها طوال الليل على الأقل. البديل السريع هو تقطيع البصل ناعماً، ونقعه في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق.

حضر (بالسلق أو بالتبخير) كمية كافية من الأرز كي تترك فنجاناً زيادة عن حاجتك. استعمل الأرز البني لطعم مشبع لطيف أو إذا كنت تريد طعماً أخف استعمل الأرز الأبيض. إذا كنت تريد طعماً أقوى جرب فاصولياء فيفو الحمراء مع الأرز. تأكد فقط من غسل البهارات عنه قبل الطبخ وإلا فقد يصبح قوياً جداً على معدتك. لا يلزم أن يكون الغسيل شديداً: كل ما يلزم هو وضع الأرز في القدر وإضافة فنجان من الماء وتحريكه عدة ثوانٍ ونزح الماء بينما تمسك غطاء القدر عليه برخاوة. البديل الآخر الجيد للحصول على أرز ذي نكهة هو خلط ثلاثة أجزاء من الأرز البني وجزء من الأرز البري. إذا لم يكن لديك أي أرز محضر مسبقاً، ضع 3/1 فنجان من الأرز البني «المحوّل ماركة العم بين» و3/2 فنجان من الماء في قدر زجاجي أو بلاستيكي صغير، وضعه في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) وسخن حتى الغليان (استعمل المعيار العالي 3 دقائق)، ثم اغل مدة 20 دقيقة حسب تعليمات الغلاف.

الطبخ

ابدأ قبل موعد طعام الغداء أو العشاء بعشرين دقيقة. انزح الماء عن البصل المقطع. ضع في قدر ذات قعر مدور أو في مقلاة ملعقة صغيرة من زيت كانولا وأونستين من الماء وسخن على متوسط ـ عالٍ إلى أن يبدأ الماء بالغليان. أضف البصل واغل دون غطاء إلى أن يتبخر الماء ويبدأ البصل بالتلوح باللون البني.

بينما يغلي البصل، قطّع الخضراوات الأخرى. قطّع القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) إلى قطع لا تزيد عن إنش (2,5 سم) طولاً مع قطع من الجذوع بثخن ¼ إنش (6مم). قطّع قرنات البازلاء أرباعاً. قطّع الهليون إلى قطع بطول ½ إنش (1,25 سم). اقطع جذع فطر البورتوبيلو وارمه ثم قطّع الفطر إلى قطع بقياس 1 × 2/1 × 2/1 إنش (2,5 × 1,25 × 1,25 سم).

أضف ملعقة كبيرة من زيت الكانولا إلى القدر المدورة القعر حالما يصبح البصل بنياً قليلاً. وأضف جميع الخضراوات. حرك واقل مدة دقيقة إلى أن يصبح لون الخضراوات داكناً.

خذ فنجاناً من الماء الأرز المطبوخ (المسلوق أو المبخر) الساخن. ضع الأرز في قدر سيراميكي ملائم للحرارة. أضف ملعقة صغيرة من أمينات براغ السائلة و¼ ملعقة صغيرة من بديل الملح نوسولت ورشة من الفلفل الأسود. حرك ثوانٍ قليلة. أضف جميع الخضراوات، وقلّب حتى تختلط جيداً. ابشر 4 أونسات (113,4 غراماً) من جبن شيدار خالي الدسم وافرشه على السطح.

سخن دقيقة أو دقيقتين حتى تسمع الغليان بضع ثوانٍ (أو اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على العالي مدة دقيقتين). اخبز في فرن مسخن سابقاً بحرارة 425 فهرنهايت (218 مئوية) مدة 8 دقائق أو حتى يبدأ الجبن بالتلوح باللون البني. دع الطبق يبرد 5 دقائق قبل أن تحاول أن تأكله.

التقديم

تصنع هذه الوصفة طعاماً بوزن 24 أونسة (680 غراماً) أي باينت ونصف. يجب أن تكفي لإطعام شخصين كطبق أساسي أو أربعة أشخاص كطبق ثانوي. عندما بدأت بصنع هذه الوجبة لم يكن في المنزل أحد سواي ولم أستطع مقاومة إنهاء كامل الوجبة. إذا أردت المزيد من المغامرة يمكنك مضاعفة كمية الأرز وأمينات براغ وبديل الملح والجبن. تصبح الوجبة شبيهة بالطعام الذي أكلته في الشركة وحاولت تحسينه. لكن لم التقليل من الخضراوات؟

دجاج بيلي بفطر البورتوبيلو

لا، لم يطلق هذا الاسم تيمناً بمعزوفة بيلي لمارك كنوفلر، وإنما أطلقته بناء على فطر بورتوبيلو الذي يغطي الدجاج وتيمناً ببيلي الذي شجعني على تجربة هذه الوصفة عندما لم أستطع أن أجد وصفة «الوشاح الأزرق، كوردون بلو» بالدجاج.

الكمية لشخصين	المقومات
1 أونسة (28,35 غراماً)	أرز بري
3 أونسات (85 غراماً)	أرز بني
8 أونسات (226,8 غراماً)	ماء ساخن
1 ملعقة صغيرة	مسحوق مرق الدجاج
1 ملعقة كبيرة	ثوم محمّر مقطع ومجفف
1 أونسة، بشرائح وسط - رقيق	شرائح الديك الرومي الكندي الرقيقة
3 أونسات	شرائح جبن سويسري خالي الدسم
2 نحو 2/3 - 3/4 ليبرة (300 - 375 غراماً)	أنصاف صدر دجاج
1 مقطع إلى شرائح بثخن نحو 8/1 إنش (3 مم)	فطر بورتوبيلو
2 ملعقتان كبيرتان	بسكويت جاف مفتت
½ ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود مطحون

4 ملاعق كبيرة
كريم شيري

نوسولت

حبوب فلفل أسود أو مختلط مطحونة حديثاً

بخاخ طبخ بنكهة الزبدة

التحضير والطبخ

الثوم المعمر «المعرّب»

ضع الأرز في قدر سيراميكي قليل العمق يحتمل الحرارة اللازمة. أضف الماء الساخن ومسحوق مرق الدجاج. حرك قليلاً. ضع غطاء زجاجياً حتى تستطيع المراقبة. سخن على حرارة وسط ـ عالٍ (في فرن الأمواج الدقيقة على العالي) إلى أن يبدأ الماء بالغليان (نحو دقيقتين). خفف الحرارة إلى هادئة. (بفرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ أوقف الفرن وضع المعيار على منخفض؛ يكفي 2 من 10). اطبخ على نار هادئة 20 دقيقة.

بينما تنتظر الأرز اضرب أنصاف صدور الدجاج بالمطرقة حتى تستطيع أن تغطي بها معظم السطح الداخلي للقدر. اقطع معظم جذوع فطر البورتوبيلو وقطّع الفطر إلى شرائح رقيقة.

بعد أن يطبخ الأرز على نار هادئة 20 دقيقة لن يكون كامل الماء قد امتص، لكن يجب أن يكون قد امتص معظمه ويجب أن يبدو الأرز ريّاناً. بينما الأرز ساخن، افرد العناصر التالية على سطحه بالترتيب التالي: الثوم المعمر، شرائح الديك الرومي الكندي، شرائح الجبن السويسري، أنصاف صدور الدجاج، نوسولت والفلفل حسب المذاق، شرائح الفطر، وفتات البسكويت الجاف. ضع ملعقة كبيرة من الكريم شيري في كل زاوية من زوايا القدر. بخ البسكويت الجاف المفتت ببخاخ الطبخ إلى أن يصبح لونها أصفر، بعد نحو 15 ثانية.

غط القدر مرة أخرى، وسخن على حرارة وسط ـ عالٍ (أو في فرن الأمواج الدقيقة ـ المايكرويف ـ على العالي) 5 دقائق. يجب أن تستطيع رؤية المواد تغلي في قاع القدر بوضوح. انقل القدر إلى فرن بحرارة 400 فهرنهايت (200 مئوية) وسخنه 10 دقائق. انزع الغطاء، وسخن في الفرن 3 إلى 5 دقائق إلى أن تصبح الحواف الخارجية للفطر قاتمة لكن دون أن تحترق.

التقديم

أدخل مبسط كبير تحت الدجاج والأرز، وأخرج حصة شخص واحد. ضعها والطرف الأيمن إلى الأعلى على طبق. شاركها ببعض من سلطة الفواكه.

حشوة جيم الأرزية

يحب ابني جيم الأرز البني كثيراً لذلك فقد اخترع حشوة تلتصق مع بعضها مثل حشوة الخبز لكنها لا تحتوي بالكاد على أي خبز فيها. إنها مغذية جداً بحيث يمكن تقديمها كطبق أساسي لكن يفضل أن تطبخ كحشوة حقيقية ـ مبخرة ورطبة داخل ديك رومي أو دجاج يشوى على النار.

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
4 أونسات (113.4 غراماً)	أرز بني
1 أونسة (28.35 غراماً)	أرز بري
12 أونسة (340 غراماً)	ماء ساخن
4	جزر ولادي
6 حبات وسط	فطر كريميني أو فطر أزرار
1 جذع كبير أو جذعين صغيرين	كرفس
2 حزتان	فجيت
قبصة	ملح أو بديل الملح نوسولت
2 أونستان (56.7 غراماً)	خبز أبيض أو خبز قمح كامل، جاف
12	أو بسكويت رقيق مملح خالي الدسم

التحضير والطبخ

البسكويت الرقيق المملح «المعرّب»

ضع نوعي الأرز والماء في قدر صغير عميق زجاجي أو سيراميكي. غط جيداً بغطاء زجاجي (أو قطعة مثقبة من الغلاف البلاستيكي في فرن الأمواج الدقيقة). سخن حتى الغليان على نار وسط ـ عالٍ (أو في فرن الأمواج الدقيقة). اطبخ على نار هادئة (أو في فرن الأمواج الدقيقة على معيار منخفض جداً، أي 2 من مقياس أعلاه 10). إذا استخدمت أرز العم بين البني المسفع يكفي 20 دقيقة. وإلا فاطبخ على نار هادئة 30 إلى 30 دقيقة. مهما يكن فاطبخ إلى أن يمتص الأرز معظم كمية الماء.

بينما الأرز يطبخ حضر الخضراوات. ابشر الجزر أو قطعه إلى قطع لا تزيد عن ثخانة الورق. اغسل الفطر واقطع النهايات القاسية لجذوعه واطرحها. قطع الفطر بثخن نحو 8/1 إنش (3 مم). قطّع الكرفس إلى قطع صغيرة حجم حبة البازلاء الصغيرة.

كسّر الجوز باليد إلى نحو 4 إلى 6 قطع في كل جوزة، بحيث يكون الحجم كافياً لأن يمضغ.

فت الخبز الأبيض أو خبز القمح الكامل المجفف جداً. أو الأسهل من ذلك هشم البسكويت الرقيق المملح الخالي من الدسم باليد. (هشمه في كيس بلاستيكي أو في نفس الغلاف الذي غلفت به).

أبعد الأرز عن النار (أو أطفئ فرن الأمواج الدقيقة) حالما تنضج كفاية. انزع الغطاء. أضف الخضراوات والجوز واخلط قليلاً بالشوكة. أضف فتات الخبز (أو البسكويت) وأونستين (56,7 غراماً) من الماء الساخن. اخلط قليلاً جداً لمجرد إدخال الفتات إلى الحشوة.

للحشوة المطبوخة لذاتها، غطها بالغطاء مرة أخرى. هذه ليست حشوة تتلون بالبني لذلك لا تتركها مكشوفة. قد يجعل ذلك الأرز قاسياً لدرجة أنه قد يكسر حشوة أسنانك. اطبخ الأرز في الفرن بحرارة 400 فهرنهايت (200 مئوية) 30 دقيقة.

لحشو الطيور، سخن الحشوة من جديد أولاً. قلّبها على حرارة وسط - عالٍ إلى أن تبدأ بالطقطقة (نحو دقيقة أو دقيقتين). أو إذا كنت تستعمل فرن الأمواج الدقيقة، غط الحشوة، وسخنها على العالي نحو دقيقة إلى أن تصبح ساخنة جداً بحيث لا يمكن لمسها. املأ جوف الطير بالحشوة الساخنة بالملعقة. تساعد المادة الساخنة على طبخ الطير بأفضل طريقة صحية.

لطبخ الحشوة مع الدجاج اللاسم له، انظر تلك الوصفة (في الفصل 21).

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

الفصل الواحد والعشرون

أطباق عشاء العائلة المفضلة

يبدأ هذا الفصل بالمقبلات التي تتناولها باليد وببعض أطباق اللحم والسمك المرغوبة كثيراً من قبل العائلات. ثم يتبع ذلك وصف لكيفية طهي الخضراوات الشائعة، واحداً تلو الآخر، ببساطة وسرعة وبالحفاظ على قيمتها الغذائية مع إبقائها بالخاصة سهلة الهضم. هنالك بعد ذلك اقتراحات عن كيفية صنع الصلصة المناسبة وكيفية التبهير و كيفية تقديم الوجبات.

المقبلات

إن معظم المقبلات خلطات مخيض تغميس مقلية وعالية جداً بالشحوم. وهي تتغلب على الجوع بسبب محتواها الشحمي ومحتواها البروتيني- الدجاج والروبيان و الجبن أو أي من الأشياء المشابهة الأخرى التي تحتويها. هذا لا يعني أنني أشجع المقبلات الدسمة، حيث إن هناك طرقاً لذيذة للحصول على كمية كافية من البروتين سهل المنال تساعد على إبقاء الضيوف خارج المطبخ إلى أن يجهز طعام العشاء.

نحن نتناول أحياناً، قبل العشاء أو بدلاً من بعض أقسام الغداء، أحد المقبلات التالية. إن البسكويت الناشف، وخاصة البسكويت الناشف خالي الدسم مثل بسكويت ماركة سناكويلز بيبر أو بسكويت القمح، يجعل التغميسة أكثر متعة والمضغ أكثر إشباعاً بالمقارنة مع التغميس بالخبز.

تغميسة سمك سليمان (السالمون)

انظر الفصل 19، البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا، لتحضير هذه الوصفة. يمكن أن تصنع هذه التغميسة أيضاً بالتونة المعلبة أو المطبوخة طازجاً. لا بأس بسمك السيف أيضاً طالما أنه مقطع ناعماً. إن جميع أنواع السمك هذه ذات

طعم قوي يكفي لأن يكون نداً لطعم اللبن في التغميسة. تأكد من تذوق التغميسة قبل تقديمها للآخرين. إذا كان المذاق زائد السمكية بالنسبة لك، ضاعف كمية اللبن في الخليط أو أطف كمية مماثلة من الجبن القشدي خالي الدسم.

فطيرة كبد الدجاج قليل الدسم

المفاجأة هي أن هذه الفطيرة المنزلية الصنع يمكن أن تصنع دون معظم الدسم والكولسترول! إن لونها البنفسجي الزاهي وقوامها الخفيف، لكن المتين، وطعمها الغريب وحتى النمط الأخدودي الذي يتشكل وهي تطبخ في الفرن، كلها عوامل تجعلها طعاماً مثيراً للرغبة. فقط عليك أن تنتبه لإبقاء مقدار الحصة قليلاً ـ شارك صديقاً أو صديقين الوجبة– حتى لا تتشكل المواد العصيدية السيئة داخل شرايينك.

الكمية	المقومات
1	الكبد من دجاج بوزن 3 ـ 4 ليبرة (1,5 ـ 2 كغ)
3 أونسات (85 غراماً) (يعادل 1 ½ بيضة ونصف)	بدائل البيض
2 أونستان (56,7 غراماً)	مدهون الخبز
1 ملعقة كبيرة	عصير عنب
قبصة	جوز الطيب مطحون
قبصة	زنجبيل مطحون
½ ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
قبصة	فلفل مطحون طازجاً

سخن الفرن مسبقاً إلى 300 درجة فهرنهايت (150 مئوية). اخلط جميع المقومات مع بعضها جيداً في خلاط كهربائي صغير. اخفق بمعيار وسط ـ عالي نصف دقيقة أو حتى يصبح الخليط رغوياً معتدلاً. غلف الوجه الخارجي (الوجه السفلي) لكوب الكعك الفنجاني الصغير التكساسي (الموفينية الكبيرة الحجم) جيداً بغلاف من ورق الألمنيوم واصنع من الكمية الزائدة شفة مسطحة تمنع الطوفان. انزع ورق الألمنيوم بعناية عن كوب الكعك الفنجاني الصغير وقد أخذ شكل الكوب وضعه في واحد من

الثقبين الأوسطين من الثقوب الست لصينية صنع الكمك الفنجاني الصغير. املأ بطانة الألمنيوم هذه بخليط الفطيرة. اطبخ في الفرن 40 إلى 50 دقيقة أو حتى يرتفع المركز ويمتنع عن الارتعاش عندما تهز الصينية قليلاً. برد الوجبة واقلبها على صينية، قشّر ورق الألمنيوم وقدمها.

أصابع سمك السلور

تصنع هذه الوصفة وجبة خفيفة ملائمة لأن تؤكل أثناء مشاهدة التلفاز. اشتر كتل طازجة من سمك السلور من سوق السمك المحلي. توقع أن تصنع 4 إلى 6 حصص من كل ليبرة (نصف كيلو غرام) إذا كنت تستعمل هذه الوصفة كمقبلات.

الكمية لشخصين	المقومات
½ ليبرة (ربع كيلو غرام)	كتل صغيرة من سمك السلور
2 ملعقتان كبيرتان	طحين
2 ملعقتان كبيرتان	جبن بارسيمان خالي الدسم مبشور ناعماً من ماركة كرافت أو أي ماركة أخرى
¼ ملعقة صغيرة	فلفل مطحون طازجاً

اغسل كتل سمك السلور في ماء بارد. انزحها لكن لا تجففها كلياً على ورق تنشيف. ضع الطحين وجبن البارسيمان المبشور والفلفل في كيس. أمسك الكيس من عنقه وأبقه مغلقاً. هزه 12 مرة، ثم أعد فتح الكيس. أضف كتلتين أو ثلاثة كتل من سمك السلور كل مرة وأغلق الكيس برخاوة مرة ثانية وهز لإكساء الكتل بالخليط.

سخن مقلاة بقياس 10 إنشات (25 سم) على نار وسط. بخ المقلاة قليلاً ببخاخ خضري من ماركة بام أو أية ماركة أخرى إذا شئت. لا تقلق من التصاق كتل السمك المغطاة بالمقلاة لأن كمية كافية من الدسم سوف تخرج منها «لتقليها». عندما تصبح حرارة المقلاة مناسبة، رتب كتل سمك السلور المكسية على سطح المقلاة. اطبخ 2 إلى 4 دقائق، إلى أن يصبح الوجه السفلي بنياً ذهبياً. اقلب الكتل واطبخ الوجه الآخر فترة أقل بقليل إلى أن يصبح ذهبياً بدوره.

بعد أن تطبخ أصابع السمك هذه، رشها بالملح أو بديل الملح نوسولت حسب المذاق. قدمها مع تتبيلة العسل والخردل واللبن أو تتبيلة المزارع (انظر الفصل 16، أطباق السلطة الخاصة). زيّنها بأصابع بطاطا لويس الخالية الدسم أو أصابع البطاطا الفرنسية إذا كنت تريد وجبة ألذ (انظر الفصل 19، البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا).

أصابع الدجاج

الكمية لشخصين	المقومات
1	صدر دجاج بدون العظم والجلد
½ فنجان	طحين
½ فنجان	بارسيمان خالي الدسم مبشور ناعماً من ماركة كرافت أو أي ماركة أخرى (يمكن الاستبدال بفتات البسكويت الجاف أو رقائق الذرة المهروسة إن شئت)
½ ملعقة صغيرة	فلفل مطحون طازجاً
4 أونسات (113,4 غراماً)	لبن عادي
½ ملعقة صغيرة من كل منهما	إكليل جبل وزعتر مطحونين

سخن فرن تحميص إلى 450 درجة فهرنهايت (230 مئوية).

اغسل صدر الدجاج بالماء البارد. جفف على ورقة تنشيف. قطّع الدجاج إلى شرائح بثخن ¼ إنش (6 مم).

ضع اللبن والأعشاب العطرية المطحونة في زبدة قليلة العمق. اخلطها بالشوكة. باستعمال نفس الشوكة اشحط قطع الدجاج عبر خليط اللبن. ضع الطحين وجبن البارسيمان المبشور والفلفل في زبدية صغيرة، وحركها باستعمال شوكة. اشحط الدجاج في هذا الكساء شريحة بعد أخرى. رتب شرائح الدجاج المغموسة والمكسية في صينية فرن بحيث يكون سطح الدجاج على بعد إنش إلى إنشين (2,5 ـ 5 سم) عن مصدر الحرارة. اشو 3 إلى 5 دقائق إلى أن يصبح الوجه العلوي بنياً ذهبياً. اقلب قطع الدجاج واشو الوجه الآخر لمدة أقل من الزمن إلى أن تصبح ذهبية بدورها.

بعد أن يطبخ الدجاج رش عليه الملح أو بديل الملح نوسولت حسب المذاق. قدمه مع تتبيلة العسل والخردل واللبن أو تتبيلة المزارع (انظر الفصل 16، أطباق السلطة الخاصة). زيّنه بأصابع بطاطا لويس الخالية الدسم أو أصابع البطاطا الفرنسية إذا كنت تريد وجبة ألذ (انظر الفصل 19، البطاطا والأطباق المعتمدة على البطاطا).

أطباق العشاء الرئيسية

الدجاج اللا اسم له والديك الرومي اللا اسم له

لم تجد عائلتنا اسماً لهذه الطريقة من طبخ الدجاج. حيث إن الدجاج يشوى نوعاً ما من الأعلى، ويبخّر نوعاً ما من الأسفل، ويقلى نوعاً ما. لذلك فإن تسميته حسب طريقة طبخه ليست سهلة. لذلك نتعرف عليها باسم «الدجاج اللا اسم له» وهذا كاف بالنسبة لنا. كنا نصنع هذه الوجبة بفراريج عليها جلدها في مقلاة كبيرة بقياس 10 إنشات (25 سم) يمكنها أن توضع في الفرن. سوف تجد أن هذه الوصفة الحالية بلحم الدجاج الأبيض دون الجلد سائغة بشكل مدهش.

الكمية لشخصين	المقومات
2 نحو 3/2 ـ 4/3 ليبرة (300 ـ 375 غراماً)	أنصاف صدور الدجاج أو صدور الديك الرومي
2 ملعقتان كبيرتان	طحين
½ ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود مطحون
2 ملعقتان كبيرتان	مدهون الخبز

الأدوات:

طبق خزفي زجاجي أو سيراميكي

مطرقة مطبخ، مطرقة ضرب اللحم، أو أي أداة دق أخرى

التحضير

اصنع حشوة جيم الأرزية (الفصل 20). إذا لم يكن لديك متسع من الوقت أو كنت تريد طبقاً أكثر بساطة فاصنع بدلاً من ذلك حشوة الخبز البسيطة (الفصل 17). اضرب صدور الدجاج إلى أن تصبح بنصف الثخن الذي كانت عليه. احرص على أن يكون ثخن اللحم متساوياً قدر الإمكان. اضرب بالمطرقة بالطريقة نفسها

إذا كنت تستخدم أنصاف صدور الديك الرومي. لا يوجد داع لطرق شرائح صدور الديك الرومي التي تشتريها جاهزة للطبخ.

اخلط في وعاء منفصل الطحين والملح، أو بديل الملح نوسولت، والفلفل الأسود.

اترك الحشوة في نفس القدر الصغيرة الذي مُزجت فيه تحضيراً للطبخ النهائي. غط الحشوة التي لا تزال ساخنة باللحم. غط الحشوة بالكامل حتى لا تجف. يمكن أن تجاوز حواف اللحم بعضها بعضاً لأنها تتقلص عندما تُطبخ. غط اللحم (وأية حشوة لم تغط) برش الطحين والملح وخليط الفلفل عليه. سوي الكسوة بنفس الثخن بالملعقة أو الشوكة.

الطبخ

ضع الطبق في فرن بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية). اسحب الطبق بعد 5 دقائق جزئياً من الفرن وادهن مدهون الخبز على كامل خليط الطحين إلى أن «يتبلل» بالكامل.

إذا كنت لا تريد أن تدهن المدهون في طبق ساخن موضوع في الفرن، فتجاوز عن الخطوة الماضية. وبخ قبل البدء بالطبخ خليط الطحين ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة إلى أن تغطيه جيداً (نحو 10 ثوانٍ).

اطبخ بحرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن لا يظهر أي لون زهري عندما يطعن اللحم في الوسط بسكين حادة.

التقديم

قدمه مع بطاطا حلوة مشوية في الفرن (أو في فرن الأمواج الدقيقة-المايكرويف) ومع خضراوات خضراء. أنا أيضاً أحب أن أتناول بعض السكريات المركبة مع العشاء، لذلك أقدم الوجبة مع البطاطا مشوية أو الخبز الطازج أحياناً.

فيزوفيا رون للدجاج

أرسل لي شقيقي الأكبر رون هذا النمط من الوصفة الإيطالية اللذيذة، حيث هي معدلة لمعدتي الحساسة، وهي مع تعديلها لا تزال فاتنة ومثيرة.

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
4	أنصاف صدور دجاج بدون جلد (مغذى دون هرمونات)
½ فنجان	بصل مقطع ناعماً
3 كبيرة أو 4 صغيرة، كل حبة مقطعة إلى 6 ـ 8 قطع	بطاطا للطبخ في الفرن
خليط الإكساء	
3/1 فنجان	طحين
1 ½ ملعقة صغيرة	ريحان مطحون
1 ملعقة صغيرة	نعناع إسباني (أوريغانو) مطحون
رشة	فجيت*
½ ملعقة صغيرة	زعتر
½ ملعقة صغيرة	فلفل
رشة	فلفل حلو
قبصة	قصعين
قبصة	إكليل الجبل
1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق الدجاج
1 فنجان	ماء ساخن
8/3 فنجان	عصير عنب أبيض

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

سخن الفرن مسبقاً إلى 425 فهرنهايت (220 مئوية). انقع البصل المقطع في فنجان من الماء الساخن 10 دقائق على الأقل. انزح الماء عن البصل ونشفه بتربيته بمنشفة ورقية. ضع المقومات الجافة في زبدية كبيرة قليلة العمق وأضف إليها البصل.

اغسل الدجاج ونشفه بتربيته بمنشفة ورقية. غط الدجاج خفيفاً بخليط الإكساء والبصل. بخه ببخاخ الطعام بنكهة الزبدة. ضع الدجاج في صينية فرن كبيرة قليلة العمق. ضع قطع البطاطا بين وحول قطع الدجاج. اطبخها في الفرن 20 دقيقة أو حتى يتلون الدجاج قليلاً باللون البني.

أضف فنجانا من الماء وبلورات المرق لبقايا خليط الإكساء. اخفق لتخلط جيداً. اسكبه على المقلاة وأضف عصير العنب. سخن على معيار وسط مع التحريك المستمر

إلى أن تثخن الصلصة. اسكبها على الدجاج والبطاطا. رش البقدونس و 4/1 فنجان من جبن بارسيمان المبشور. خفف حرارة الفرن إلى 375 فهرنهايت (190 مئوية).

اطبخها في الفرن 20 دقيقة أخرى أو حتى تصبح البطاطا والدجاج طريين بحيث يمكن غرز شوكة بهما.

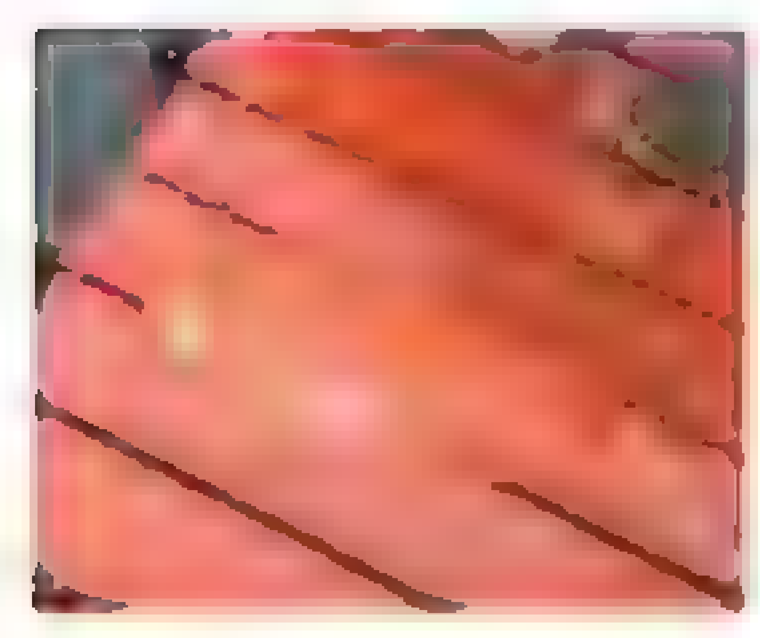
قدم الوجبة مع عصير فواكه مشكل

سمك سليمان (السالمون) المشوي مع الأعشاب العطرية

الكمية لأربعة أشخاص	المقومات
4/1 ـ 3/1 ليبرة (125-166 غراماً)	سمك سليمان (السالمون)
2/1 فنجان	لبن عادي خالي الدسم
1-2/1 ملعقة صغيرة	قصعين أو طرخون

أعشاب عطرية أخرى للتجريب:
الثوم المعمر (مجفف)
الشبث (طازج أو مجفف)
خليط أعشاب عطرية فرنسية (ماركة روائع الأعشاب)

إن لسمك سليمان (السلمون) طعماً قوياً أكثر من معظم الأسماك الأخرى ويمكن أن يكون ناشفاً جداً، خاصة سمك سليمان (السلمون) المحيط الهادي. يساعد الطبخ والتقديم مع الصلصة على جعل سمك سليمان (السلمون) لذيذاً. هاكم وصفة أساسية وبعض التعديلات التي يمكن تجريبها



شريحة سمك سليمان (سالمون) المحيط الهادي «المعرّب»

شراء السمك

اختر إما شرائح السمك دون عظم لكن مع الجلد أو الشرائح السميكة مع العظم بما في ذلك جزء من العمود الفقري والجلد من متجر طعام تثق به. اختر السمك في مواسمه، الصوفي اللون (لون صوفي)، أرخص

الأنواع وأقلها طعماً)، أو الملكي (برتقالي اللون، غالي الثمن وأشد الأنواع طعماً)، أو تشنوك، إلخ. يمكن أن يتراوح اللون من الصوي في الفاتح إلى اللون البرتقالي الناصع دون أن يكون هناك أي عيب في السمك. تأكد فقط عندما تنظر إلى السمك أن لونه متجانس في كامل السمكة وأنه لا توجد بقع شبه شفافة. لا تستح عندما تأخذ السمكة من البائع: شم السمكة للتأكد من أنه لا توجد رائحة لاذعة. يمكن للسمك المجمد بسرعة أن يكون جيداً مثل السمك «الطازج» الذي هو في الواقع مذاب التجميد، حيث أنه قد جمّد حتماً سابقاً. اشتر ¼ إلى 8/3 ليبرة لكل شخص (125 ـ 180 غراماً لكل شخص) بما في ذلك الجلد والعظم، وليس أكثر، حيث أن سمك سليمان (السالمون) دسم ومشبع جداً.

سمك سليمان (سالمون) تشنوك «المرّب»

الحفظ

احفظ سمك سليمان (السالمون) في البراد في كيس بلاستيكي مغطى بمكعبات الثلج في زبدية عميقة. أفضل ما يفيد هو صينية صنع رغيف خبز الشرائح المغطاة. يجعل ذلك السمك يحفظ بحرارة 32 فهرنهايت (صفر مئوية) وليس في حرارة البراد العادية التي قد تصل إلى 40 فهرنهايت (4 مئوية). لا تحتفظ بها أكثر من 24 ساعة، وإلاّ فإنك تبدأ بالحصول على الرائحة السمكية والطعم المميزين للمركبات المسماة بالأمينات. إن رائحة الأمينات تعني أن السمك يتخرب وأنك يجب ألاّ تأكله.

التحضير

أخرج صفيحة الشوي وصينية جمع التنقيط من فرن التحميص. سخن الفرن مسبقاً 3 إلى 5 دقائق بينما تقوم بالتحضيرات التي سأذكرها. صب كمية كافية من الماء الدافئ في صينية جمع التنقيط لتغطية القاع، بنحو 3/1 فنجان. ضع صفيحة الشوي المشققة (أو السلكية) على الصينية.

اغسل سطح سمك سليمان (السالمون). يكفي الماء الجاري. استعمل الفرشاة أو الإسفنجة لغسل الشرائح السميكة الحاوية على العظم والجلد، ولا تستعمل أصابعك

لأن هذه الشرائح تحتوي على عظام شفافة حادة تخرج من السمك بزاوية مائلة ويمكنها أن تشك إصبعك. ضع شرائح سمك سليمان (السالمون) بعيدة إنشاً (2,5 سم) عن بعضها على صفيحة الشوي المشققة.

اصنع الصلصة، بمعدل ½ فنجان لكل حصة. اخلط اللبن والأعشاب العطرية بملعقة مشقوقة بما يكفي لمجرد توزيع الأعشاب جيداً. ضع نصف كمية الصلصة في زبدية التقديم.

غط سطح شرائح سمك سليمان (السالمون) بغزارة بالصلصة: افردها بسماكة زبدة التفاح، ولكن ليس بسماكة ثلج التزيين. يجب أن يبدو السطح أبيض وليس زهرياً.

الطبخ

أدخل الصينية الحاوية على شرائح سمك سليمان (السالمون) المغطاة بالصلصة في فرن التحميص بعناية حتى لا ينسكب الماء. اشو 15 إلى 25 دقيقة، إلى أن يحصل واحد من ثلاثة أمور: (1 تصبح حواف الصلصة بنية قليلاً. (2 يتبدل لون سمك سليمان (السالمون) إلى اللون البرتقالي الفاتح المميز للسمك المطبوخ بشكل متجانس في كامل السمكة (بما في ذلك أسفلها). (3 يسهل انقسام السمك إلى رقائق. ازلق سكين مائدة تحت منتصف شريحة من شرائح السمك وارفعها قليلاً، ببطء ولطف. يجب أن تبدأ الشريحة بالتكسر، لا أن ترتفع بكاملها ككتلة قاسية. وإذا غرست شوكة في الوسط ولفت، فإن السمك يجب أن ينفتح ويتقشر. في حين تدخل السكين إذا غرست في وسط الشريحة عبر اللحم بسهولة ونظافة.

التقديم

بينما السمك يشوى من الأعلى ويبخر من الأسفل، سخن فرناً إلى حرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية) وضع فيه أطباق التقديم (موزعة وليس بعضها فوق بعض) كي تسخن. حالما ينجح سمك سليمان (السالمون) في الاختبارات الثلاث السابقة، قدمه مباشرة على الطبق المسخن. ضع ¼ فنجان من الصلصة جانب السمك في زبدية صغيرة من أجل التغميس، أو ضع زبدية الصلصة على الطاولة لمن يحب.

المتوافقات

يتوافق طبق سمك سليمان (السالمون) جيداً مع السبانخ المقلاة، أو الهليون المبخّر، أو القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) المقلي-بالتحريك. وبالنسبة للأطعمة النشوية، جرّب البطاطا بالفرن مع القشدة الحامضة خالية الدسم ونفس الأعشاب العطرية التي استعملتها مع سمك سليمان (السالمون) أو وجبة «الأرز الخاطئ» المذكورة في الفصل 20.

دجاج الصيادين

يطلب مني أولادي هذا الطبق الحاوي على جميع الأشياء معاً في وعاء واحد أيام الأحد. ولقد كان ليحزنني أن لا أشمل هذه الوصفة في كتاب يحتوي على أطباق العائلة المفضلة. لذلك هاكم هي. يسمى نمط رومبير - بيكر منها أيضاً بدجاج الصيادين.

الكمية لشخصين	المقومات
¼ فنجان	بصل مقطع، منقوع
2	صدور دجاج دون جلد، مغذى دون هرمونات
¼ ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود أو أبيض
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا
1 ليبرة (500 غراماً)	قطع بندورة
2/1 جذع	كرفس طازج
2 حبتان صغيرتان أو 1 واحدة كبيرة	جزر
2/1 ورقة	أوراق الغار
8/1 ملعقة صغيرة	زعتر
8/1 ملعقة صغيرة	السمسق
4 أونسات (113,4 غراماً)	فطر
1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق الدجاج
1 فنجان	ماء
2 ملعقتان كبيرتان	عصير عنب أبيض
1 ملعقة كبيرة	طحين

التحضير والطبخ

انقع البصل المقطع (نوع تكساس الحلو، أو فيداليا، أو الأخضر) في فنجان من الماء الساخن لكل ½ فنجان من البصل مدة 20 دقيقة. كب الماء عن البصل. ضع الزيت في قدر حساء. أضف إليه البصل المنزوح عنه الماء. اقل على حرارة وسط إلى أن يصبح بنياً قليلاً، ثم أخرجه من القدر.

اغسل الدجاج ونشفه بتربيته بمنشفة ورقية، ثم ضعه في قدر حساء وغطه. سخن على وسط ـ عالي إلى أن يصبح لونه بنياً على الوجهين بشكل جيد. أضف البندورة والجزر والكرفس وبلورات مرق الدجاج والماء وعصير العنب والأعشاب العطرية والبصل الملوح باللون البني. اغل ثم خفف الحرارة إلى الخفيف. اطبخ على نار هادئة 20 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طرياً.

التقديم

قدمه مع المعجنات الحبلية (السباغيتي) أو الأرز الأبيض، ومع سلطة خضراء بالتتبيلة الإيطالية أو الخل الأحمر وزيت الزيتون، ومع خبز مقرمش. كذلك فإن عصير العنب الأبيض مناسب أيضاً.

الدجاج بالفلفل الحلو

هذا طبق هنغاري. والوصفة أصيلة عدا عن الدسم المشبع الموجود في الوصفة الأصلية. هذه الوجبة سهلة الهضم ولذيذة الطعم. ومع وجود الصلصة فإنك لن تفتقد لجلد الدجاج.

الكمية لشخصين	المقومات
4/1 فنجان	بصل مقطع، منقوع
2	صدور دجاج دون جلد، مغذى دون هرمونات
4/1 ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
8/1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود أو أبيض
1 ملعقة صغيرة	زيت كانولا
1 ملعقة صغيرة	فلفل هنغاري حلو
4 أونسات (113,4 غراماً)	فطر

1 ملعقة صغيرة	بلورات مرق الدجاج
1 فنجان	ماء
2/1 فنجان	عصير عنب أبيض
1 ملعقة كبيرة	طحين
2/1 فنجان	قشدة حامضة خالية الدسم

التحضير والطبخ

انقع البصل المقطع (نوع تكساس الحلو، أوفيد اليا، أو الأخضر) في فنجان من الماء الساخن لكل ¼ فنجان من البصل مدة 10 دقائق على الأقل. كب الماء عن البصل. ضع الزيت في مقلاة تكفي للاتساع لجميع قطع الدجاج. أضف إليه البصل المنزوح عنه الماء. اقل على حرارة وسط إلى أن يصبح بنياً قليلاً.

أخرج البصل من المقلاة. ضع الفطر في المقلاة. اطبخه على حرارة وسط إلى أن يصبح طرياً في غضون دقيقة أو دقيقتين، ثم أخرجه من المقلاة. اغسل الدجاج ونشفه بتربيته بمنشفة ورقية. ضع الطحين والبهارات في كيس ورقي. أضف إليها قطع الدجاج وهز الكيس كي تكتسي القطع. بخ بخاً معتدلاً ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة. ثم ضع القطع في مقلاة وغطها. سخن على وسط - عالٍ إلى أن تصبح بنية اللون جيداً على الوجهين. أضف بلورات مرق الدجاج والماء وعصير العنب. أضف الفلفل الحلو والبصل في الآخر. حرك، ثم سخن حتى الغليان. اخفض الحرارة إلى منخفض. اطبخ على نار هادئة من 20 إلى 30 دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طرياً. أخرج الدجاج من المقلاة. حرك الطحين مع القشدة الحامضة خالية الدسم. حرك الخليط في الصلصة الموجودة في المقلاة. سخن ببطء شديد إلى أن تسمك الصلصة. لا تسخنها حتى الغليان و إلا أصبحت القشدة الحامضة مائعة وخيطية. اسكب الصلصة على الدجاج.

التقديم

قدمها مع عصائب المعجنات وخضراوات خضراء وخبز مقرمش. يناسب هنا عصير عنب أحمر قاتم قوي الطعم.

سمك ماهي ماهي مع صلصة الكزبرة بالزبدة

المقومات	الكمية لشخص واحد
ماهي ماهي	4/1 ـ 3/1 ليبرة (125 ـ 166 غراماً)
مدهون الخبز	2/1 فنجان
كزبرة مطحونة	4/1 ـ 2/1 فنجان

التحضير والطبخ

سمك الماهي ماهي سمك غني أبيض اللحم. تأتي شرائحه سميكة وجاهزة للشوي. وهو سمك متين القوام يتكسر إلى قشور كبيرة مثل سمك سليمان (السالمون) عندما يطبخ. ولكن عكس سمك سليمان (السالمون) فإن طعمه خفيف. لذلك فإن إضافة طعم قوي يمكن أن يكون مكملاً له. إن طعم صلصة الكزبرة البسيطة المستعملة في هذه الوصفة يشبه كثيراً طعم فلفل الليمون. لكنه لا يؤذي المعدة.

شراء السمك وحفظه وتحضيره

اشتر واحفظ سمك الماهي ماهي وحضّره للشواء تماماً مثل سمك سليمان (السالمون)، عدا عن صنع صلصة مختلفة.

صلصة الكزبرة بالزبدة

اخلط في زبدية صغيرة مدهون الخبز والكزبرة باستعمال شوكة. خذ نصف الصلصة وافرد نصف هذا النصف على سطح السمك قبل شويه.

الطبخ

ابدأ بالشوي بنفس طريقة شوي سمك سليمان (السالمون)، لكن توقع أن هذا السمك، الأصغر حجماً والأقل سماكة، سوف يطبخ في وقت أسرع. بعد 6 دقائق من الشوي أخرج صينية الشوي جزئياً من فرن التحميص. قلّب القطع باستعمال مبسط له سطح يساوي الشرائح. غط السطح العلوي ببقية صلصة الكزبرة بالزبدة. اشو 6 إلى 8 دقائق أخرى أو حتى ينجح السمك في الاختبارات الثلاث التالية: 1) يصبح لون حواف الشرائح بنياً قليلاً. 2) يتغير لون سمك الماهي ماهي قليلاً إلى اللون الأبيض

الشاف. 3) يتكسر اللحم بسهولة إلى قشور. ازلق سكين مائدة تحت منتصف شريحة من شرائح السمك وارفعها قليلاً ببطء. يجب أن تبدأ الشريحة بالتكسر، لا أن ترتفع بكاملها ككتلة قاسية. وإذا غرست شوكة في الوسط ولفت، فإن السمك يجب أن ينفتح ويتقشر. اعمل بلطف وإلا فإن الشريحة ستتكسر إلى قطع.

التقديم

سخن ما تبقى من صلصة الكزبرة بالزبدة إلى أن تذوب واسكبها في فناجين صغيرة لتسكبها على سمك الماهي ماهي. قدم السمك مع الصلصة على أطباق مسخنة في الفرن بحرارة 150 فهرنهايت (65 مئوية).

المتوافقات

اطبخ قطعة خضار رقيقة مثل الجزر الولادي أو البازلاء الثلجية في قرناتها بالبخار أو فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). كما أن طعاماً نشوياً رقيقاً يمكن أن يكون مناسباً أيضاً. جرب الأرز البني المسوق أو المبخر، أو اغل أونستين (56,7 غراماً) من المعجنات الأرزية الشكل (أورزو) وقدمها مخلوطة مع ملعقة صغيرة من زيت الكانولا لكل شخص.

طبخ الخضراوات

لقد وضعت التوجيهات العامة التالية لكي تستعمل مع الطرق الثلاث المفضلة لدي لطبخ الخضراوات. هذه الطرق هي التبخير، والقلي-بالتحريك، والطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (إذا كنت ممن لا يخشى التقارير القليلة التغذوية القليلة التي تذكر آثاراً ضارة له). كما أنني سأدخل في خصوصيات كل من الخضراوات المطبوخة الشائعة.

التبخير

على الموقد المدرّج المعايير

التبخير طريقة رائعة لطبخ الخضراوات بسرعة مع الحفاظ على قيمتها التغذوية وعلى طعمها. يمكنك أن تقوم بذلك بسهولة على الموقد المدرّج المعايير.

طريقة الطبخ على ظهر الموقد. كل ما تحتاج إليه هو منصب تبخير وقدر صلصة تتسع للتر أو لترين مع غطاء محكم. ضع منصب التبخير في القدر، وأضف ¼ إنش (6 مم) من الماء الساخن ـ دون أن يصل الماء إلى تماس مع منصب التبخير. ضع الفواكه المفسولة في المنصب. سخن الماء حتى الغليان، ثم خفف الحرارة إلى منخفض (ما يكفي لإبقاء البخار متصاعداً). اختبر الخضراوات من آن إلى آخر بحذر حتى لا يحرقك البخار الحي. حالما تصبح الخضراوات طرية هشة أبعد القدر عن الحرارة بلا غطاء وبرد الخضراوات على المنصب في القدر ببعض الماء البارد الجاري حتى لا تطبخ زيادة على اللازم.

زمن الطبخ. كلما قل حجم قطع الخضراوات كان طبخها أسرع وأكثر تجانساً. يمكنك أن تقدم الخضراوات الكبيرة بكاملها إذا شئت؛ لكن تبخيرها يستلزم وقتاً أطول.

طريقة المبخرة الكهربائية. هذه الآلات الجديدة مفيدة جداً، حيث إنها تبخّر باستمرار، كما أن تنظيفها سهل. أهداني أحد زملائي في يوم من الأيام ما سماه «آجرّة كهربائية». حيث إن مظهر الهدية كان كقطعة من الآجر العادي، غير أنها كانت موصولة بشريط كهربائي. قال لي، «هذه آجرة كهربائية. إنها تقوم بكل ما تقوم به الآجرة، لكنها تقوم بذلك كهربائياً».

تشبه هذه كثيراً، من حيث المبدأ، مبخرة الخضراوات الكهربائية. إنها تقوم بكل ما تقوم به المبخرة العادية، لكنها تقوم بذلك كهربائياً. هناك أمران مهمان يجب معرفتهما عن المبخرة الكهربائية: أولاً، بخّر لمدة أقصر مما تنص عليه التعليمات. جرب نصف إلى ثلاثة أرباع الزمن الموصى به. لا تبخّر أكثر من ذلك إلى أن تفحص الخضراوات. اختبرها بعناية بشوكة أو ملاقط حتى لا تحترق بالبخار الحي.

الشيء الثاني الذي تعلمته بالطريق الصعب عن المبخرات الكهربائية هو أنك تحتاج إلى شطفها بالكامل وغسلها بعد كل استعمال. ينقط الماء للأسفل في جامعة التنقيط أثناء التبخير. وهو يحمل كمية كافية من الفذيات من الخضراوت تجعل الرائحة كريهة بعد يومين إذا لم تغسلها.

زمن الطبخ. تعطي الوصفات اللاحقة زمن طبخ الخضراوات بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). تنطبق نفس الأزمنة على المبخرات، لأن فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) يعمل في الواقع كمبخر.

القلي بالتحريك

يمكن طبخ جميع الخضراوات التي يمكن أن تقطع إلى قطع صغيرة بالقلي مع التحريك. قطّع الخضراوات غير الورقية إلى قطع لا تزيد في حجمها عن الإنش (2,5 سم) طولاً وربع إنش (6 مم) قطراً. تأخذ عناصر المجموعات التالية زمناً متشابهاً فيما بين عناصر المجموعة كي تطبخ بالقلي مع التحريك:

دقيقة أو أقل. الفطر، شطأ فاصولياء منغ، البازلاء، قطع البندورة، القرع الأخضر (زوشيني)، اليقطين، الكرنب، الخضراوات الأخرى الداكنة، الخضراوات الورقية.

دقيقتان إلى ثلاث: الهليون، الفاصولياء الخضراء، القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، الكرفس، الشوندر السويسري، الخس الصيني الأخضر والأبيض (بوك تشوي)، قرنات البازلاء.

ثلاث إلى أربع دقائق: الجزر الولادي، الفجل الصيني، والقطع المشابهة في القياس من الخضراوات الأكبر منها.

ينصح المشجعون على استعمال ملعقة كبيرة من الزيت لكل حصة من الحصص. سخن الزيت في مقلاة أو في قدر مدور القعر على حرارة وسط - عالٍ إلى أن تلتوي القطع على نفسها وتبدو رقيقة مائية بدلاً من أن تبدو سميكة وزيتية. أضف الخضراوات في رمية كبيرة واحدة كلها مع بعضها وفي وسط المقلاة مباشرة، حتى إذا وجد أي ماء فيها لا يقذف الزيت على وجهك. قلّب الخضراوات كل 15 إلى 30 ثانية، أو حرك القدر كي تتقلب الخضراوات فيه.

إذا لم تكن الخضراوات ناضجة حسب مذاقك بعد الأوقات المقترحة أعلاه، أضف ربع فنجان من الماء لكل حصة وغط القدر وسخنه حتى الغليان ثم خفف الحرارة إلى منخفض ودع الخضراوات تنطبخ بالبخر مدة دقيقة أو دقيقتين.

الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) دون إحراق الطعام

هناك أنصار ومعارضون لاستخدام فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) بين الطباخين واختصاصيي التغذية على السواء. يقول المعارضون إن الطبخ في فرن الأمواج الدقيقة يحرق ذرى الخضراوات، ويقتل الفيتامينات، بل حتى أنه قد يصنع المواد المسرطنة ويقلب الحموض الدسمة والحموض الأمينية إلى أشكالها السيئة. نعم، إذا طبخت الخضراوات باتباع التعليمات التي تأتي مع الجهاز فإن النتائج ستكون وخيمة. لكن لا تلم فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) على كل ذلك. ألق اللوم جزئياً على الطباخين الذين يكتبون كتب التعليمات. كل ما يبدو أنهم يفعلونه هو نفح الخضراوات بالطاقة وإبقائها ناشفة. ربما كانوا يمنعون نمو أي شكل من أشكال الحياة في الخضراوات، لكن ذلك يتهيأ أيضاً إذا طبخت مفاعل نووي! ربما كان ذلك هو السبب الذي جعل الناس يسمون الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة في أمريكا «بالنتوية»، من النووي!!.

الطريقة العامة. سوف نقوم بأمرين بشكل مختلف. أولاً، بدلاً من طبخ الخضراوات دون ماء أو فقط مع الماء الذي يعلق بها عندما تغسل، فإننا سنضيف بعض الماء قبل الطبخ. تكفي ملعقة كبيرة من الماء لكل حصة. يساعد ذلك على تبخير الخضراوات ومنعها من أن تسخن إلى درجة هائلة (الانسفاع). ثانياً، سوف ننفح الخضراوات فقط إلى درجة الغليان؛ وعندها سوف نخفض كمية الطاقة.

قم أولاً بتجربة رائدة. اسكب فنجاناً بقياس 8 أونسات (226,8 غراماً) مملوء بالماء البارد في كأس زجاجية صافية ـ مثلاً فنجان المقاييس من شركة بايركس. عيّر الفرن كي يعمل 3 دقائق على المعيار العالي ولاحظ تسلسل الأمور عبر النافذة. سجل بالضبط الوقت الذي يبدأ فيه الماء بالغليان. إن الوقت الذي يلزمك لطبخ معظم الخضراوات في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) في الوصفات اللاحقة هو ثلاث دقائق ناقصاً منها الوقت الذي سجلته. سوف نتظاهر بأن الخضراوات مكونة بكاملها من الماء (وهذا قريب فعلاً من الحقيقة، حيث إن الخضراوات في معظمها مكونة من الماء). سوف ندع الخضراوات تغلي على المعيار العالي، ثم لن ننفحها

بالطاقة أكثر من ذلك. سوف نطبخها ببطء إلى أن تنضج تقريباً. ثم سندع البخار المتبقي يقوم بما يلزم.

القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)، القرنبيط، أو الزهراء

اغسل في الماء البارد. كسر القرنبيط إلى زهرات صغيرة. يجب ألا تكون الرؤوس أكبر من نهاية إبهامك. ويجب ألا تكون الجذوع أطول من إنش (2,5 سم). ولا أثخن من القلم. إن الجذوع الأصلية لذيذة أيضاً. اقطع الجلد من كل جهة على حدة أو اقشره إلى الخلف من عند نهايته. ثم قطع الجذوع طولانياً إلى أربع جذوع رفيعة ثم قطعها بطول 3 إنشات (7,5 سم) وبثخن لا يزيد عن ½ إنش (1,25 سم).

زن القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) على ميزان يقرأ الأونسات. ضع القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) في زبدية سيراميكية تتسع بالكاد لها - ماركة كورنيغوير غرابيت جيدة، أو يمكنك استعمال أي زبدية صغيرة. أضف ملعقة كبيرة من الماء. غط برخاوة. يمكن استخدام قدر صلصة أو طبق الحلويات لنفس الغرض. أبق طرف الغطاء الأيمن مرفوعاً للأعلى إذا استطعت. يساعد ذلك على جعل البخار المتكثف يتقاطر إلى داخل الزبدية بدلاً من التقاطر على حوافها. سخن في فرن الأمواج الدقيقة (المايكروويف) على معيار عالٍ حسب المعادلة التالية: [الزمن اللازم لتسخين 8 أونسات - 226,8 غراماً - من الماء حتى الغليان] × [عدد أونسات القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي)/8].

إذا لم تكن تريد اتباع المعادلة فاطبخ الأونسات الثمانية من القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) وسخنها على معيار عالٍ مدة من الزمن تساوي الزمن اللازم لغلي فنجان الماء. إذا كنت ستطبخ المزيد من القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) فأضف دقيقة لكل 4 أونسات - 113,4 غرامات - زائدة.

سخن بعد ذلك القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) مباشرة على معيار 10/3 (إزالة التجميد) مدة 2 إلى 3 دقائق أخرى: مدة دقيقتين إذا كنت تحب القرنبيط الأخضر الداكن (بروكولي) مقرمشاً قليلاً، و ثلاث دقائق إذا كنت تحبه طرياً. اترك

الفرن مطفأ والخضراوات مغطاة مدة 3 دقائق على الأقل. قدمها مع مدهون الخبز أو قشدة حامضة خالية الدسم أو اللبن العادي أو صلصة الجبن قليل الدسم.

الهليون

من السهل أن تيأس من طبخ الهليون بشكل لائق. فإما أن تصبح الذرى مهروسة أو تبقى الجذوع قاسية أو يحصل الأمران معاً. نصحتني شركة رومبير وبيكر بربط حزمة من الهليون مع بعضها البعض حتى تبقى منتصبة ومن ثم تبخيرها في حاوية طويلة. يستحيل هذا أو يصعب كثيراً بالوسائل العادية المتوافرة إلاّ إذا تصادف أنك تملك قدر قهوة ليس فيه رائحة القهوة وكنت تحب الدخول في المشكلات.

لكن فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) يجعل الأمر سهلاً. احفظ الهليون واقفاً منتصباً في كأس من الماء في البراد وغط الذرى برخاوة بلفاف بلاستيكي. يبقى الهليون جيداً على هذه الهيئة مدة يومين لكنه يصبح جافاً في الذروة ومهروساً في الأسفل في غضون أسبوع. اشطف أي رمل ملتصق بالذرى. اقصم النهايات القاسية بيدك.حضّر نصف ليبرة (125 غراماً) بهذه الطريقة.

مع تجاهل نصائح خبراء الطعام، اكسر الجذوع بالنصف. ضع قطع النهايات السميكة في زبدية من ماركة كورنيغوير أو أي زبدية سيراميكية أخرى تتسع للجذوع المقطوعة وللذرى. أضف ملعقة كبيرة من الماء البارد وغط برخاوة بغطاء زجاجي أو بطبق صغيرة يصلح للاستعمال في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) على معيار العالي مدة دقيقتين. اترك الهليون يرقد إلى أن يتلاشى البخار الحي. انزع الغطاء باستعمال قفاز الفرن . ضع الذرى على الجذوع واطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) على معيار العالي مدة دقيقتين. اتركه يرقد دقيقة واحدة فقط وانزع الغطاء بحذر باستعمال قفاز الفرن. قدم الهليون وحده أو مع قشدة حامضة خالية الدسم. سوف تتنافس مع ضيوفك على تناول الذرى.

الفاصولياء الخضراء

يمكن للفاصولياء الخضراء الجافة أن تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) وتخرج طرية ولذيذة مثل الفاصولياء التي كانت تطبخها والدتك بدلاً من أن تخرج قاسية نكدة إذا كنت مستعداً لأن تضيف كمية كافية من الماء. يجب كسر الفاصولياء الخضراء إلى قطع لا يزيد طولها على إنش واحد (2,5 سم) حتى تنضج بالتساوي. ضع الفاصولياء في زبدية لا يقل عرضها عن ثلاثة أضعاف ارتفاعها. أضف كمية من الماء تكفي لأن تصبح الفاصولياء مغمورة تقريباً وطافية تقريباً. ضع الغطاء برخاوة. سخن حتى الغليان على معيار العالي مع أخذ كمية الماء الموضوعة في الزبدية بعين الاعتبار. (إذا استخدمت 8 أونسات ـ 22,6 غراماً ـ من الفاصولياء الخضراء، فإنك ستحتاج إلى 8 أونسات أخرى من الماء، وعندها يتوجب عليك أن تسخن مدة 5 دقائق على معيار العالي لكي يحصل الغليان). اطبخ على نار هادئة 7 إلى 10 دقائق أخرى حسب ثخانة الفاصولياء. قدم الفاصولياء مع مرقها وذوّب ملعقة صغيرة أو ملعقتين من مدهون الخبز فيها. شجع الآكلين على الحصول على أفضل نكهة وأكبر كمية من الفيتامينات بتقديم الفاصولياء في زبدية كي تؤكل بالملعقة بدلاً من تقديمها على طبق كي تؤكل بالشوكة.

قرع الجوز الأرمد، واليام، والبطاطا الحلوة


قرع الجوز الأرمد «المربّ»

تطبخ هذه الخضراوات على معيار العالي في فرن الأمواج الدقيقة. وهي تأخذ إذا قارنّا أونسة بأونسة نفس مقدار الطبخ اللازم.

قرع الجوز الأرمد. يجب قطع القرع بالنصف باستعمال سكين كبيرة حادة. اكشط البذور باستعمال ملعقة فولاذية. ضع كل نصف ووجهه المفتوح للأسفل على طبق كورنيفوير أو أي طبق يصلح للاستعمال في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) مدة 4 دقائق. دوّر الطبق ربع دورة في الفرن واطبخ 4 دقائق أخرى أو إلى أن يصبح الوسط بالطراوة

التي تفضلها. اترك القرع يبرد عدة دقائق إلى أن تستطيع إمساكه، أو ضعه على قفاز الإمساك بالقدور الحامي من الحرارة. اكشط القرع المطبوخ من داخل قشرته الخضراء الداكنة القاسية، واهرس القرع المطبوخ مع ملعقتين كبيرتين من مدهون الخبز. أعد القرع إلى قشرته. رش عليه القرفة والسكر البني أو العسل إن شئت، ثم قدمه.

اليام والبطاطا الحلوة. يجب أن تفرك هذه بلطف بالفرشاة. اقطع المناطق الكبيرة التي تغير لونها إن وجدت حتى لا يؤثر طعمها المتبدل على طعم كامل الطعام. اثقب الحبات الكبيرة مرة، واثقب الحبات الكبيرة في ثلاثة أمكنة. ضعها في قدر في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف). إذا كنت تطهو ثلاث حبات أو أكثر في آن واحد فرتبها على شكل دائرة، بحيث تقابل نهاية الحبة نهاية الأخرى. اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) على معيار العالي مدة دقيقتين للحبة الواحدة متوسطة الحجم، أو 3 دقائق لحبتين متوسطتي الحجم أو حبة واحدة كبيرة، أو 4 دقائق لثلاث حبات كبيرة، أو 5 دقائق لأربع حبات متوسطة الحجم أو لحبتين كبيرتين. اقلب الحبات وأعد الطبخ بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف).

عندما تتوقف الحبات عن إصدار البخار والأصوات، اضغطها بقمر ملعقة كبيرة أو اكبسها بسرعة بإصبعك. تكون البطاطا قد نضجت عندما تجدها طرية بالضغط. عندما تقدم دون أي شيء آخر فقد تكون حلاوتها كافية بالنسبة لك. إذا أضفت لها قليلاً من مدهون الخبز أو بعضاً من جوز البقان المفتت، فإن طعمها يصبح رائعاً.

الكرنب والسبانخ والشوندر وذرى البنجر والخضروات الخضراء الأخرى المقلاة

يحب خبراء التغذية الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة بسبب محتواها من الفيتامينات والمعادن والعناصر العضوية المفيدة الأخرى. لكن المشكلة الأساسية هي تحضيرها بحيث لا تكون قاسية ولا تكون مرتخية ولا تكون صعبة الهضم. يكمن السر في طبخها قليلاً فقط دون فقدان العناصر المغذية في ماء الطبخ.



البنجر المعرّب

خذ نحو 4 أونسات (113.4 غراماً) من الخضراوات الخضراء الطازجة لكل حصة. اغسل الخضراوات جيداً تحت الصنبور. هزها للتخلص من الماء الزائد لكن لا تجففها بالمنشفة الورقية ولا بالتدوير في وعاء طرح الماء. ضع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة. أضف البهارات القوية التي تفضلها لتحاكي النكهة القوية للخضراوات. من الإضافات المقترحة: ملعقة صغيرة من البصل منقوعة مسبقاً في الماء الساخن مدة 10 دقائق ثم نزح منها الماء؛ أو نصف ملعقة صغيرة من الفجيت*، أو نصف ملعقة صغيرة من خليط النعناع الإسباني (الأوريغانو) والزعتر لكل حصة. عندما يسخن الزيت، أضف الخضراوات وغطِّ مباشرة. هز المقلاة واطبخ على معيار وسط - عالٍ مدة نصف دقيقة إلى دقيقة بعد عودة الخليط للغليان (يتصاعد البخار). اقلب الخضراوات مباشرة في زبدية تقديم.

تسمى هذه الطريقة السريعة من الطبخ في المقلاة أحياناً بالتقلية.

* تحذير: تحتوي توابل فجيت على مواد مخرشة للمعدة.

الفصل الثاني والعشرون

الحلويات التي تستحقها

المشكلة مع الحلويات هي أنه يمكنها أن تجعلك تدفع ثمناً باهظاً مقابل دقائق قليلة من المتعة. إذا كان محتواها من الدسم عالياً، فإنك تدفع الثمن على شكل كميات زائدة من الشحم في خاصرتك وفخذيك وشرايينك الإكليلية. وإذا كان محتواها من السكريات عالياً، فإنها ترفع معدل السكر في الدم ارتفاعاً كبيراً وهذا يجعل غدة المعثكلة (البنكرياس) تفرز كميات ضخمة من الإنسولين في التيار الدموي للتعامل مع كميات السكر الضخمة. ثم بعد ساعة أو ساعتين يكون الإنسولين قد جعل خلاياك الشحمية تبتلع كامل السكر وتحوله إلى مزيد من ماذا؟ نعم، مزيد من الشحم. إذا تناولت الكثير من السكر، واعتقدت أنه سيمنحك الطاقة، فإنه بدلاً من ذلك لن يمنحك سوى المزيد من الشحم ويجعلك حتى تشعر بالمزيد من الجوع. إن الإنسولين قوي جداً بحيث أن التيار الدموي يُخلّص من السكر بسرعة فتشعر بالنكد والضعف والجوع. إذا تكرر ذلك كثيراً فإنك ستصبح بديناً. والأسوأ من ذلك أنك قد تصاب بالداء السكري.

كيف يمكنك الاستمتاع بالحلويات دون أن تصاب بهذه الارتكاسات، أي تلك السلسلة من الحوادث ذات العواقب المزعجة؟ هناك بعض الأسرار المفيدة. إن سكر السكروز، أي سكر الطاولة العادي سيئ جداً. هذا السكر مادة كيمائية خالصة. وهو يفيد في إعطاء الأشياء نكهة إضافية إذا كنت تريدها فقط أكثر حلاوة، لكن هناك أمرين. الأول هو أن حلاوة هذا السكر ليست شديدة بالمقارنة مع بعض السكريات الأخرى. هذا يعني أنك تتناول كمية أكبر من الحريرات عند تناوله كي تحصل على المذاق التي تريده. المشكلة الثانية هي أنه كلما تناولت كمية أكبر منه كلما قل إحساسك بحلاوة مذاقه، وبالتالي تتناول المزيد منه. جرب عدم تناول أي سكر مدة أسبوع، ثم اشرب مشروباً غازياً. أقسم لك أنك ستتضايق من شدة حلاوة طعم المشروب في حين أنك لا تلاحظ حلاوته في الأحوال العادية لأن حليماتك الذوقية قد شكلت تحمّلاً للطعم الحلو.

الفركتوز سكر أكثر حلاوة، وهو سكر الفواكه. وهو يخفف الجوع لسبب أو آخر (للتفاصيل انظر الفصل 7). لكن لا تدمن عليه وتستعمل كميات كبيرة منه كل يوم، حيث أنه توجد بعض الأدلة المتفرقة على أنه قاس على الكبد.

هناك فكرة أخرى يمكنك تجريبها وهي أن يكون مع السكر نكهة أخرى. استعمل السكر البني، أو العسل أو مركز عصير التفاح المجمد بعد الإذابة. يقول الدكتور دين أورنيش أنك ستتزعج على الأغلب من طعم هذه المواد قبل أن تتناول الكمية التي يمكن لها أن تؤذيك.

أخيراً، وإذا فشل كل شيء آخر وكنت تريد سكراً بسيطاً لم يعبث بطعمه فجرب استعمال مسحوق السكر بدلاً من السكر الحبيبي. بسبب نعومته فإنه ينحل مباشرة ويؤثر بقوة على حليماتك الذوقية. سيجعلك ذلك تشعر بأنك تستعمل كمية كبيرة من السكر في حين إنك في الحقيقة لا تقوم بذلك.

كعك الشوفان والزبيب المحلى

الكمية لصنع 16 ـ 24 كعكة محلاة	المقومات
2/1 فنجان	مدهون الخبز
3/1 فنجان	الفركتوز
1 ملعقة صغيرة	دبس السكر
2/1 ملعقة صغيرة	فانيلا
3/2 فنجان (1 3/1 أونسة، 37.8 غراماً)	بدائل البيض
2/1 فنجان	خليط صنع الفطائر المحلاة من كامل القمح والمخيص لشركة هودجسون ميل
4/1 ملعقة صغيرة	قرفة
1 فنجان	لفائف الشوفان التقليدية أو سريعة الطبخ
3/2 فنجان	زبيب

سخن الفرن مسبقاً إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية). اخلط باستعمال مبسط بلاستيكي مدهون الخبز والسكر. أضف الدبس وبدائل البيض والفانيلا واخلط هذه المواد مع بعضها. اخلط جميع المقومات الجافة في زبدية أخرى صغيرة ثم أضفها إلى خليط المقومات الرطبة. اخلط حتى يتجانس القوام. افرد الخليط على شكل

كتل دائرية كل منها بحجم الملعقة الكبيرة على صينية صنع الكمك المحلى المرشوشة ببخاخ الطبخ أو المدهونة بملعقة صغيرة من زيت الكانولا. اطبخ في الفرن إلى أن تبدأ الحواف بالتلون قليلاً باللون البني. أخرج الكمك المحلى من الصينية وهو ساخن. حالما تبرد الكمكات ضعها في حاوية محكمة لا تسمح بدخول الهواء وأحكم إغلاق الحاوية حتى لا تنشف الكمكات.

كمكة جزر الثلاثينيات

لم تخترع التغذية المتوازنة حديثاً. لم تعدّل هذه الوصفة القديمة سوى باستبدال الفركتوز مكان السكر. إذا أردتها بشكلها التقليدي حقاً فاستعمل فنجاناً كاملاً من السكر بدل الفركتوز.

الكمية	المقومات
2/1 فنجان	فركتوز حبيبي
1 فنجان	زبيب
1 ½ فنجان	جزر مبشور
1 ملعقة صغيرة	قرنفل مطحون
1 3/1 فنجان	ماء
2 ملعقتان كبيرتان	زيت
1 ملعقة صغيرة	قرفة
1 ملعقة صغيرة	جوزة الطيب

سخن الفرن مسبقاً إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية). اغل جميع المقومات في قدر ببطء شديد مدة 5 دقائق. برّد إلى حرارة الغرفة. ثم أضف:

1 فنجان (اختياري)	جوز
قبصة	ملح
2 فنجانان	طحين
2 ملعقتان صغيرتان	صودا الخَبز



القرمل، المرُّب.

اخلط حتى مجرد اختلاط الطحين بالمقومات. افرد الخليط على صينية بقياس 9 إنشات (22,5 سم) واخبز في الفرن مدة 45 دقيقة. أو افرد الخليط في صينية صنع أرغفة خبز الشرائح و اخبز مدة ساعة وربع.

لا حاجة لمد طبقة من الغطاء السكري الجليدي على هذه الكعكة لأنها غنية بالسكر وطعم الفواكه. إذا كنت تتوق إلى كعكة عليها الغطاء السكري الجليدي، فجرب الغطاء الجليدي من «قشدة الزبدة» قليل الدسم.

الغطاء الجليدي من قشدة الزبدة

الكمية	المقومات
1 ملعقة كبيرة	مدهون الخبز
2/1 ملعقة صغيرة	فانيلا
2/1 ـ 1 ملعقة صغيرة	حليب خالي الدسم
2/1 فنجان	سكر مسحوق

اخلط المقومات مع بعضها في زبدية صغيرة باستعمال الشوكة. أضف الكمية أقل من السكر حتى ترى ما إذا كان الغطاء الجليدي سميكاً أو مائعاً. الكمية الأقل أفضل للكعك المتين أو لفائف الحلويات لأنها تنشف أسرع. بينما الكمية الأكبر (أو حتى المزيد عن ذلك) أفضل للكعك الطري (مثل كعك الجزر)، لأن الثلج السكري يمكن أن يرش على السطح بسهولة. تصنع الوصفة غطاء ثلجياً خفيفاً لست لفافات حلويات أو لكعكة صغيرة (بقياس 8 إنش × 8 إنش ـ 20 سم × 20 سم).

رقائق التفاح الغريبة

للحصول على طعم أبسط لا تضع الكزبرة ولا زبدة الفستق

الكمية	مقومات الحشوة
8 قياس وسط أو 5 ـ 6 قياس كبير	تفاح طبخ
8/3 فنجان	فركتوز حبيبي

4/3 فنجان	أو سكر أو سكر بني
1 ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
2/1 ملعقة صغيرة	كزبرة مطحونة
2/1 ملعقة صغيرة	جوز الطيب مطحون
1ملعقة صغيرة أو أكثر حسب المذاق	عصير ليمون

انزع لب التفاح؛ وقشره إذا رغبت. قطع التفاح باستعمال آلة تحضير الطعام الكهربائية. ثم اسكبه في وعاء طهي بفرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) بسعة لترين. أضف السكر والبهارات. رش عصير الليمون. حرك باستعمال ملعقة كبيرة.

الكمية	مقومات التغطية
4/3 فنجان	لفائف الشوفان
8/3 فنجان	سكر حبيبي
1 ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
4/1 ملعقة صغيرة	خليط بهارات مطحونة
1 ملعقة كبيرة	زبدة الفستق
2 ملعقتان كبيرتان	مدهون الخبز
2/1 ملعقة كبيرة	دبس السكر

حرك المقومات مع بعضها باستعمال الشوكة. عندما يصبح لديك كتلة لصوقة كبيرة، افردها بالشوكة فوق الحشوة. اطبخ في الفرن بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) من 45 إلى 60 دقيقة، إلى أن يصبح التفاح طرياً ويسمح بغرس الشوكة به (أو اطبخ في فرن الأمواج الدقيقة على معيار العالي مدة 15 دقيقة). إذا كنت تطبخ في فرن الأمواج الدقيقة وكنت تريد التلويح باللون البني، اشو مدة 3 إلى 5 دقائق مع مراقبة التلون باللون البني بعد أو دقيقتين ـ احذر من أن يحترق التفاح! اتركه يبرد 30 دقيقة على الأقل. إن حموضة اللبن بالفانيلا المجمد الخفيفة تتلاءم جيداً مع هذه الحلويات.

قشرة الفطيرة الظريفة لجميع الأغراض

الكمية	المقومات
2/1 فنجان من الفتات	حلقات صغيرة مصنوعة من حبوب متعددة
1 فنجان	طحين خبز
2/1 ملعقة صغيرة	نوسولت أو ملح
4 ـ 5 أونسات (113,4 ـ 141,75 غراماً) انظر الفصل 14	زبدة صناعية قليلة الدسم أو مدهون الخبز

اهرس الحلقات بمرقاق العجين بين صفيحتين من الورق المشمع، أو استعمل الخلاط الكهربائي. اخلط جميع المقومات باستعمال شوكة في زبدية كبيرة. أضف الزبدة الصناعية أو مدهون الخبز إلى أن يتماسك الخليط مع بعضه عندما يرق بالمرقاق بين صفيحتي الورق المشمع. رق العجينة إلى أن يصبح قطرها نحو 12 إنشاً (30 سم). اضغط العجينة المرقوقة في صينية فطائر بقطر 9 أو 10 إنشات (22,5 ـ 25 سم). زين الحواف بضغط بقايا الفتات على حواف الصينية باستعمال اليدين الناشفتين. اخبز في الفرن بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) نحو 15 دقيقة، إلى أن تصبح مقرمشة.

فطيرة التفاح الهولندية

اصنع قشرة جميع الأغراض. املأها بحشوة التفاح وأضف التغطية واخبز كما هو موصوف في رقائق التفاح.

فطيرة البطاطا الحلوة

4/3 ملعقة صغيرة	ملح أو نوسولت
2/1 فنجان (يعادل بيضتين)	بدائل البيض
1 علبة (14 ½ أونسة ـ 411 غراماً)	حليب مبخّر خالي الدسم
2 ملعقتان كبيرتان	زبدة اصطناعية أو مدهون الخبز

اخلط جميع المقومات، وصبها في صينية فطائر مبطنة بعجينة مرقوقة بثخانة 8/1 إنش (6,25 مم). (إذا كنت تستخدم قشرة الفطيرة لجميع الأغراض، فلا تخبزها

مسبقاً؛ بخها فقط ببخاخ الطبخ بنكهة الزبدة مدة 3 إلى 5 ثوان قبل أن تصب عليها الحشوة.) اخبز في فرن مسخن مسبقاً إلى حرارة 425 فهرنهايت (220 مئوية) مدة 10 دقائق. خفف الحرارة إلى 350 فهرنهايت (175 مئوية) واخبز 25 دقيقة أو أكثر، إلى أن تنضج. اتركها تبرد قبل التقديم.

إسكافات الفواكه

يمكنك أن تصنع الإسكاف بطريقتين: بجعل عجينة البسكويت في الأعلى أو في الأسفل. ضع الحشوة على السطح وستحصل على الإسكاف بشكله المعروف. افرد القشرة في القاع باستعمال مبسط وضع الحشوة عليه وسيبدو الإسكاف عندما يخبز على شكل فطيرة. تذكر أنه إذا طفت العجينة على السطح فإنها ستمتص كمية أقل من العصير. على كل حال، يفيدك الإسكاف في تجنب الدسم الموجود في قشرة الفطيرة التقليدية ويعطيك حلويات أكثر إشباعاً من الفطيرة. استعمل طبق فطائر بقياس 9 أو إنشات (22,5 ـ 25 سم) أو قدراً خزفياً بقياس 8 أو 9 إنشات (20 ـ 22,5 سم) كلما كانت أطراف القدر أعلى كلما خف انسكاب المحتوى في الفرن.

حشوة إسكاف التفاح

اغسل 7 تفاحات كبيرات؛ قشر معظم القشر واقطع جميع المناطق المصابة. قطع الأقسام الجيدة إلى شرائح رقيقة، تاركاً الجذع واللب. في زبدية كبيرة تتسع لنصف لتر من الماء وأضف للتفاح 2 أو 3 ملاعق من خل التفاح. (يمنع الخل التفاح من التلون باللون البني). بعد أن تقطع جميع التفاحات في الزبدية حرك التفاح حتى تغطى جميع القطع بالماء الخلي. انزح الماء عن شرائح التفاح، وضعه في صينية فطائر أو في قدر يناسب الطبخ على سطح الموقد. اخلط باستعمال إصبعك ملعقة كبيرة من نشاء الذرة وملعقة صغيرة من القرفة وملعقة كبيرة من الماء حتى التوزع الجيد. أضف هذا الخليط إلى 3/2 فنجان من خل التفاح. حركه ثم اسكبه على شرائح التفاح. سخن على الغليان على سطح الموقد وخفف الحرارة واطبخ على نار هادئة إلى أن يصبح التفاح طرياً بحيث يسهل غرس الشوكة فيه (نحو 10 دقائق)؛ أو اخبز على معيار العالي في فرن الأمواج الدقيقة (المايكرويف) مدة 13 دقيقة.

حشوة إسكاف الكرز

انزح السائل من علبة كرز معلب بوزن 15 أونسة (425 غراماً) واحتفظ به. ضع الكرز في قدر صلصة بسعة لترين. اخلط في فنجان مدور قليل العمق وباستعمال إصبعك ملعقة كبيرة من نشاء الذرة ونصف ملعقة صغيرة من القرفة مع ملعقة كبيرة من الماء حتى التوزع الجيد. أضف المعلّق و4/1 فنجان من الفركتوز الحبيبي إلى سائل علبة الكرز. حركه ثم اسكبه على الكرز. سخن حتى الغليان على حرارة وسط مع التحريك المستمر. أبعده عن النار حالما يسمك المصير: يحصل ذلك ضمن نصف دقيقة قبل أو بعد الغليان. إذا كنت تحب المزيد من الحموضة فأضف ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف أو ملعقتين كبيرتين من التوت البري الطازج قبل تسخين الخليط إلى درجة الغليان.

حشوة إسكاف الدراق

اختر 6 أو 9 دراقات حسب الحجم. قشرها واقطع الأجزاء المضروبة، وقطّع الدراق إلى شرائح في زبدة بلاستيكية خفيفة إلى أن يتراكم من الشرائح ما يعادل الليبرة (نصف كيلو غرام). ضع الدراق في قدر صلصة تتسع للترين. ضع ملعقة كبيرة من نشاء الذرة ونصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان مدور قليل العمق واخلطها مع ملعقة كبيرة من الماء باستعمال إصبعك حتى التوزع الجيد. أضف المعلّق و4/1 فنجان من الفركتوز الحبيبي إلى 3/2 فنجان من شراب الدراق (ماركة أفتر دفول جورجيا أو كندسن بيتش نيكتار). حركها ثم اسكبها على قطع الدراق. سخن الخليط حتى الغليان على حرارة وسط مع ا لتحريك المستمر. أبعده عن النار حالما يسمك المصير: يحصل ذلك ضمن نصف دقيقة قبل أو بعد الغليان.

عجينة الإسكاف

الكمية	المقومات
3/2 فنجان	طحين ذاتي الارتفاع
4/1 فنجان	سكر بني
2 ملعقتان كبيرتان	مدهون الخبز
4/1 ـ 8/3 فنجان	حليب خالي الدسم

ابدأ بالكمية الدنيا من الحليب. اخلط بالشوكة بعدة ضربات، حتى 25 ضربة، إلى مجرد أن تختفي القطع الكبيرة. إذا لم تكن العجينة طرية بما يكفي لأن تسقط بسهولة من الملعقة المملوءة، فأضف بقية الحليب واخلط قليلاً. للحصول على إسكاف بسكويتي، ألق العجينة على حشوة فواكه مطبوخة مسبقاً. للحصول على حلويات شبيهة بالفطائر، افرد العجينة على طبق فطائر باستعمال مبسط بلاستيكي، ثم ضع الفواكه المطبوخة مسبقاً على السطح. اخبز بحرارة 350 فهرنهايت (175 مئوية) مدة 25 إلى 30 دقيقة أو حتى تصبح الحواف بنية ذهبية.

تغطية الإسكاف

إن الإسكاف التقليدي غير مغطى على السطح والبسكويت ظاهر، لكن لا يمنعك أحد من إضافة تغطية إذا شئت. هاكم بعض الاقتراحات:

جوز البقان. اخلط ملعقتين كبيرتين من جوز البقان المهروس مع ملعقة كبيرة من الفكتوز الحبيبي أو السكر البني و2/1 ملعقة من القرفة وبهارات فطيرة التفاح أو بهارات فطيرة اليقطين. رش الخليط على سطح الإسكاف باستعمال الملعقة قبل الخّبز.

مقرمشات الشوفان

الكمية	المقومات
4/1 فنجان	لفائف الشوفان (عادية أو سريعة بدقيقة واحدة)
4/1 فنجان	فركتوز حبيبي أو سكر بني
2 ملعقتان كبيرتان	مدهون الخبز
ملعقة كبيرة	طحين

يمكنك استبدال الشوفان بالغرانولا (دون الفواكه). اخلط جميع المقومات في زبدية صغيرة باستعمال الشوكة. افرد الخليط فوق الإسكاف باستعمال شوكة قبل الخَبز.

اللبن المنكه بالفواكه أو النكهات الأخرى

إن اللبن المنكه بالفواكه التجاري سيئ تغذوياً، مع أن اللبن نفسه جيد جداً. ما هي المشكلة إذاً؟ المشكلة هي أن فنجان اللبن المنكه بالفواكه التجاري يحتوي من اللبن على ما يعادل 90 حريرة فقط في حين يحتوي على ما يعادل من 22 إلى أكثر من 60 حريرة من دسم الزبدة ونحو 160 حريرة (40 غراماً) من السكر. لا شك أن الطعم حلو. لكن هل تحتاج إلى كل ذلك السكر؟ وهل تريد كل ذلك السكر؟ جرب بدلاً من ذلك الخليط التالي، باستعمال لبن جيد من ماركة دانون أو أية ماركة جيدة أخرى ـ نوع سميك وليس مائع وليس فيه جيلاتين. إذا كان اللبن يحتوي على طبقة سائلة على سطحه (مصل اللبن)، فاسكبها قبل استعمال اللبن.

الكمية	المقومات
4 ـ 6 أونسات (113.4 غراماً ـ 170.1 غراماً)	لبن عادي خالي الدسم
1 ملعقة كبيرة	مدهون كامل الفواكه ماركة بولاتر أو أية ماركة أخرى
1 ملعقة صغيرة فائضة	عسل
1 ملعقة صغيرة	فانيلا

اخلط المقومات. أعد تبريدها مدة ساعة إذا كنت تريدها أسمك حتى. رش عليها ½ ملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي وقبصة من القرفة أو كامل البهارات أو بهارات فطيرة التفاح. يتلاءم الدراق والمشمش مع ملعقة صغيرة من الجوز المهروس.

إذا كنت لا تريد الفواكه، فاصنع الوصفة دون مدهون الفواكه أو استبدل الفواكه بنصف ملعقة صغيرة من القهوة الجافة المجمدة، بعد تسخينها وتحريكها مع 1 ملعقة صغيرة من الفركتوز الحبيبي وملعقة كبيرة من الماء. أضف ما تفضله من إضافات القهوة أيضاً ـ ربما قبصة من القرفة.

اللبن المجمد

إن صانعات المثلجات جيدة لصنع اللبن المجمد في المنزل. لكن ما ينقص اللبن هو نعومة اللبن المجمد التجاري التي تعطي طعماً أطزج.

الصنع

يمكن البدء بوصفة اللبن المنكه بالفواكه أو المنكهات الأخرى. اصنع كمية تبلغ نصف الكمية المنصوح بها في دفتر إرشادات آلة صنع المثلجات التي تملكها. ثم أضف نفس الحجم من الحليب المحتوي على 1 في المئة دسماً حتى لا يكون اللبن رائباً جداً. (يميل الحليب خالي الدسم إلى صنع مثلجات رقيقة جليدية). كما أنك ستجد أن الطعم الحلو للسكر أو العسل يضيع بالتجميد. لذلك أضف المزيد من العسل أو السكر عما هو عليه في أصلاً في خليط اللبن والحليب، أي حتى 2/1 إلى 3/2 من كمية السكر المنصوح بها في كتاب الوصفات التي يأتي مع آلة صنع المثلجات التي تشتريها، أو حتى نفس كمية العسل المتصوح بها. عالج الخليط بعدئذ كما هو موصوف في تعليمات صانعة المثلجات التي تملكها.

التقديم

قدمها مباشرة للتمتع بها طرية طازجة. إذا كنت تفضل الحلويات المجمدة القاسية فضع اللبن المجمد في المجمدّة ساعتين على الأقل قبل التقديم. إذا لم يكن اللبن المجمد حلواً بما يكفي فأضف تغطية محلاة أو ضع فواكه غير مجمدة (تكون أحلى طعماً) على السطح. تحصل بذلك على نوع مميز من المثلجات.

إذا كنت تريد صنع حصص صغيرة فاسكب اللبن المجمد الطري في قالب مكعبات الجليد واغرز فيها خشبات الإمساك قبل أن تتجمد وتصبح قاسية. ولكي تقدمها اقلب القالب رأساً على عقب وضعها تحت الماء الجاري الدافئ قليلاً وأخرج اللبن ممسكاً بالخشبات.

للحصول على مزيد من المتعة أو لحفظ مثلجات اللبن في المجمدة: اغمسها في خليط بنسبة 5 أجزاء من الفركتوز إلى جزء من القرفة المطحونة. ضع المثلجات التي لا تريد أكلها مباشرة في كيس وأعدها إلى المجمدة. يمنع الغطاء الحاصل قطع المثلجات من الالتصاق ببعضها البعض.

سلطة الفواكه

تحتاج سلطة الفواكه إلى مزيج مناسب من الطعم الحلو والحامض، وإلى قطع قاسية وقطع مقرمشة، وإلى الكثير من الأشكال والألوان المختلفة لتقديم التنوع والإثارة. أضف قليلاً من العصير لإبقاء السلطة رطبة. استعمل أياً من الفواكه التي تفضلها. لكن اجتنب الحمضيات حتى لا تؤذي معدتك. إن المواد الحافظة تسيء إلى طعم سلطة الفواكه التجارية. استعمل السلطة وهي طازجة.

الطعم الحلو: العنب، شرائح الموز الناضج، قطع التفاح اللذيذ، قطع الدراق، قطع الأجاص الناضج أو المعلب، الزبيب، قطع الأناناس، كرات المن، قطع البطيخ الأصفر، أو قطع البطيخ الأحمر. إن التارجرين والماندرين لهما طعم حلو وحموضة قليلة بحيث قد لا يؤذيان المعدة؛ جرب كمية قليلة لاختبار المذاق.

الطعم الحامض: الكرز الحامض، شرائح الموز غير الناضج، الأجاص غير الناضج، شرائح أنواع التفاح الحامض، الفريز (الفراولة) الطازج، العنبية، توت الأرض، شرائح الفاكهة النجمية. تحتوي هذه الفواكه الحامضة على كمية قليلة من الحمض لا تؤذي معدتك، لكن إذا كنت في شك فكل كميات قليلة منها فقط.

المقرمش أو الممضوغ: قطع الفواكه المجففة ـ كرز، التوت البري، المشمش، إلخ. ـ أو جوز الهند أو أنواع البندق. استعمل جوز الهند الطازج وقطعه إلى قطع صغيرة. إن جوز الهند مليء بالدسم المشبع. كذلك فإن أنواع البندق تحتوي على كمية عالية من الدسم، لكنها لا تحتوي سوى على قليل من الدسم المشبع أو لا تحتويه على الإطلاق. لذلك استعمل هذه المواد بقلّة.

الطعم الغريب: شرائح المانجو (طعم قوي، استعملها بقلّة)، البطيخ الهندي البرتقالي (البابايا).

الجزء الرابع

المزيد عن الأدوية

الفصل الثالث والعشرون

ما الذي يستطيع أن يقدمه لك الطبيب

إذا كنت تحت عمر 45 سنة وكنت تعاني من أعراض خفيفة من الاضطراب المعوي أو المعدي فإن معظم اختصاصيي أمراض جهاز الهضم سوف ينصحون بإجراء تعديلات غير دوائية. يأتي على رأس القائمة الحمية والتمارين وتجنب التدخين والكحول.

تشير بعض الأعراض إلى وجوب رؤية الطبيب. أحد هذه الأعراض هو ألم في المعدة يزول بعد تناول الطعام، وهو يدل عادة على وجود داء قرحة هضمية.

أما عسر الهضم الذي يحصل أثناء تناول الأدوية المضادة لالتهاب المفاصل (انظر القائمة الجانبية) فهو يعني مشكلات معدية خطيرة. يحصل ذلك كثيراً، لذلك فإنك بحاجة إلى مراجعة الطبيب كي يبحث في الأسباب الممكنة لعسر الهضم هذا. كذلك فإن الأعراض المنذرة بالخطر مثل فقدان الوزن وعسر البلع وفقر الدم تستدعي جميعاً عناية خاصة. كما أن كل شخص قد تجاوز 45 سنة ويعاني من عسر هضم جديد عليه أن يراجع الطبيب.

السبب في مراجعة الطبيب عند معاناة مثل هذه الأعراض ليس أنها لا تتحسن دون علاج الطبيب؛ حيث أنها قد تتراجع عفوياً في بعض الأحيان. السبب الأساسي لرؤية الطبيب هو أن هذه الأمراض كثيراً ما تؤدي إلى اختلاطات النزف أو الانثقاب الحشوي أو حتى السرطان. إذا كان ذلك يحصل فمصلحتك تقتضي باكتشاف المشكلة في أبكر وقت ممكن. إن سرطانات المعدة والمري من أسوأ أنواع السرطان إنذاراً لأنها تكتشف عادة في وقت متأخر.

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التي تعرف «بالإشارات المنذرة»، فإن بوسع طبيبك أن يجري الاختبارات الضرورية ويعطي الأدوية والمعالجات التي تحتاج إليها. بالطبع فإن تحقيق الشفاء دون الحاجة إلى الدواء أو الجراحة مبتغى مثالي، لكنه

ليس ممكناً في جميع الحالات. غير أن طبيبك قد يستطيع أن ينصحك باتباع وسائل تتعاون بها الأدوية الجيدة مع تعديلات نمط الحياة لإعطاء أفضل نتيجة ممكنة.

هل تعاني من «أعراض منذرة»؟

إن نسبة حدوث سرطان المعدة في اليابان أعلى من نسبة حدوثها في الولايات المتحدة الأمريكية. لذلك وضع اختصاصيو الأمراض الهضمية اليابانيون قائمة من «الأعراض المنذرة» لمساعدة الناس على تحديد الأعراض التي تنبئ بسوء. مع أن المعاناة من هذه الأعراض لا يعني أن مصاب بسرطان المعدة فإنها تدل على أنه يجب عليك حتماً مراجعة الطبيب ـ ويفضل أن يكون طبيباً اختصاصياً بأمراض جهاز الهضم ـ كي يجري لك فحصاً دقيقاً خاصة إذا كنت تعاني من فقدان في الوزن أو فقر في الدم أو يرقان.

الأعراض أو العلامات	راجع الطبيب إذا
نقص الشهية او نقص الوزن	فقدت اكثر من 7 ليبرات (3,5 كيلو غرام) أو أكثر دون تعمد. أو إذا كنت لا تتناول الطعام ما لم يحثك الآخرون على تناوله
فقر الدم	كنت تشعر بالضعف ولا تعرف السبب
صعوبة البلع	كان بلع الأطعمة مؤلماً أو كانت اللقمة تعلق في الصدر
اليرقان	تحولت عيناك او جلدك الى اللون الاصفر
قصة حدوث قرحة أو سرطان، قصة عائلية قوية لوجود السرطان	أحسست بعسر هضم جديد، آلام معدية، أو بأعراض أخرى من الاضطراب الهضمي
استعمال حالي للأدوية المضادة للالتهاب غير الستيروئيدية (ايبوبروفين، أسبرين، إلخ.)	حصل معك عسر هضم.
نزف معدي معوي	تقيأت «طحل القهوة» أو الدم. أو إذا كان البراز أسود أو أحمر أثناء التغوط
زيادة الألم بعد تناول الأطعمة الغنية بالدسم أو بعد شرب الكحول	استمر الألم مدة ساعة على يومين متتاليين أو أكثر من يوم واحد كل أسبوع

لا تفترض أن تفاقم الانزعاج الهضمي أو تزايد تكراره ناتج عن الاضطراب القديم الذي طالما عانيت منه. إن بعض القرحات خبيث وليس سليماً. كذلك فإن بعض أنواع

عسر البلع ينتج عن مرض خبيث. ويتسبب العديد من آلام البطن عن أمراض في أعضاء أخرى غير المعدة. إذا لم تراجع طبيباً اختصاصياً، فإن تبديل نمط الحمية مع الأمل بالحصول على نتائج طبية قد يضر بك بدلاً من أن يفيدك.

الأعراض أو العلامات	راجع الطبيب إذا
ألم موضع عند الضغط	اذا كان بطنك مؤلماً عندما تلمسه
فشل عدة معالجات	إذ، فشلت معالجتك لنفسك بتبديل نمط الحياة وتناول مضادات لحموضة أو حاصرات الحمض في المعدة مدة أسبوعين

قد يتفاوت وزن الشخص. وبالخاصة فإن النساء قد يفقدن أكثر من 7 ليبرات (3.5 كيلو غرام) في الشهر. لكن إذا فقدت مثل هذا المقدار من الوزن فلا بد أن يكون لديك تفسيراً واضحاً وبديهياً (مثل كونك على حمية قاسية). وإلا فإنه يتوجب عليك أن تراجع الطبيب.

يعني فقر الدم انخفاض تركيز الكريات الحمر في الدم. يمكن أن يحصل ذلك بسبب عوز الفيتامينات. لكن السبب المعتاد والمثير للقلق هو فقدان كمية كبيرة من الدم بشكل مزمن. عليك مراجعة الطبيب إذا كنت تعاني من فقر الدم لأن فقدان الدم هذا قد يكون من الجهاز الهضمي.

اليرقان هو تلون الجلد باللون الأصفر ويحصل بسبب مرض في الكبد. يتعلق ذلك بالجهاز الهضمي لأن مجموعة معينة من الأوردة، والتي تسمى بالأوردة البابية، تجمع كل ما يمر من بطانة كامل الجهاز الهضمي وتنقله إلى الكبد. كذلك فإن نظام الأوردة البابية الكبدية يمرر إلى الكبد أيضاً كل الخلايا التي تتحرر طليقة من المري والمعدة والأمعاء الدقيقة حيث يلتقطها الكبد الذي يعمل كالمصفاة. لذلك فإن الكبد هو أول عضو يغزوه السرطان الذي ينشأ في أعضاء أخرى في الجهاز الهضمي المعوي.

قد تحتاج إلى أكثر من تبديل الحمية ـ حيث أنك قد تحتاج إلى الجراحة أو إلى المعالجة الدوائية. لقد حصلت ثورة في العناية الطبية بأمراض المعدة الخطيرة، لذلك يجب ألا تحرم نفسك من فرصة الاستفادة من المعالجات المتوافرة اليوم.

سوف أقدم في هذا الفصل بعض التوجيهات والنقاط العملية التي تفيدك بالعمل مع طبيبك على الحصول على أقصى الفوائد من مداخلات الشفاء المتكامل والحمية وتبديل نمط الحياة التي وصفتها سابقاً في هذا الكتاب. هاكم ما ستجدونه في هذا القسم:

- ما الذي عليك القيام به قبل مراجعة اختصاصي أمراض جهاز الهضم
- ما الذي تتوقع حصوله أثناء الفحص
- ما الذي يبحث عنه الطبيب

سوف أبحث في الفصل 24:

- الأدوية والمعالجات المحتملة
- الأعراض الجانبية المحتمل حصولها عند تناول الأدوية المختلفة، وما الذي عليك القيام به تجاهها

دعونا نبدأ بزيارتكم للطبيب

ما الذي عليك القيام به قبل مراجعة اختصاصي أمراض جهاز الهضم

ينصح معظم الأطباء بالاحتفاظ بمفكرة تسجل فيها الأعراض حيث إن ذلك يساعد في التشخيص. اكتب على مدى أسبوعين ما هي الأعراض التي تصيبك وأين تشعر بها وكم تستمر وما الذي يريحها وما الذي يزيدها. سجل أية أدوية تتناولها ـ بما في ذلك الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية مثل الأسبرين أو مضادات الهستامين ـ وكذلك الأطعمة والمشروبات التي تتناولها في حميتك اليومية.

لاحق في نهاية اليوم الأعراض التي عانيت منها: ما الذي شعرت به، ومتى، وكم من الزمن، وكم كانت شدة الأعراض. يفهم الأطباء أكثر ما يفهمونه ثلاثة مصطلحات تتعلق بشدة الأعراض: استعمل مصطلح «خفيفة» إذا كانت الأعراض تزعجك لكنها لا تعيقك بحيث تضطر إلى التمهل في عملك أو تناول الأدوية مباشرة. واستعمل مصطلح «متوسطة» إذا كانت الأعراض تجعلك تتمهل أو تمنعك من القيام بأي نشاط

ما أو تحتاج إلى العلاج الفوري، بأدوية مثل مضادات الحموضة مثلاً. (هل ضايقك الألم وعطلك عن عملك؟) واستعمل مصطلح «شديدة» إذا منعتك الأعراض من القيام بالعمل (هل جعلتك الأعراض تضطر لأن تخلد للراحة؟).

كذلك سجل في مفكرتك كيف عالجت الأعراض. كم حبة تناولت من دواء معين، وفي أي وقت؟ هل انحنيت للأمام وأمسكت بمعدتك بعضاً من الوقت؟ هل قفزت في مكانك لترغم نفسك على التجشؤ؟ هل شربت بعض الحليب أو بعض المشروبات الباردة الأخرى فقط لترتاح من الألم؟ هل ساعدك المشروب أو هل أراحك من الألم بالكلية؟ كم استغرق الشراب حتى أعطاك الراحة المطلوبة؟

اكتب أيضاً ما الذي تناولته قبل بدء المشكلة. لا تكتب مقالة عن جميع الأطعمة والمشروبات التي تتناولها كل يوم: بل اكتب فقط ما الذي أكلته أو شربته خلا لساعتين من بدء المشكلة. أو إذا لم تأكل أي شيء، فسجل المدة التي امتنعت فيها عن تناول الطعام. لا تنس أن تسجل جميع المشروبات التي شربتها في تلك الفترة الحرجة.

طالما أننا في صدد «الأشياء التي تناولتها»، سجل أية شدة نفسية تعرضت لها في نفس الفترة. هل هناك أي كلمات غاضبة من الزوجة؟ هل هناك طلبات جديدة أرادها رب العمل؟ هل لاحظت أنك تتأخر في عملك؟ هل هناك أية مشكلة مع أحد أولادك؟ هل هناك قشة أخرى قصمت ظهر البعير ـ أي شيء صغر أو كبر جعلك تستاء؟

نحن لا نلوم أحداً هنا. ليس الفكرة أن تلوم شخصاً آخر على حصول المشكلة الهضمية أو أن تشعر بالذنب أو الندم على ارتكاسك الذي قمت به. الهدف ببساطة هو فهم ما الذي سبب لك الشدة النفسية.

من الضروري تحديد كمية الشدة النفسية. لذلك قدّر يومياً المدة الزمنية التي أمضيتها وأنت تشعر بالضيق أو بالقلق أو تقوم فيها بأشياء لا طائل منها ـ أي شيء غير منتج ـ فقط لتتخلص من الشدة النفسية. طبق معايير التقدير نفسها هنا أيضاً: هل كان ارتكاسك خفيفاً أم متوسطاً أم شديداً.

ما الذي تتوقع حصوله أثناء الفحص

عندما تخبر الطبيب بأعراضك المعوية فإنه سيبدأ على الفور بتقرير ما هي الأشياء التي لا تعاني منها وما هي الأشياء التي تعاني منها. عند القيام بذلك (يسمى هذا بالتشخيص التفريقي) فإن الطبيب سوف يبدأ بفحص العديد من الاحتمالات. هل تعاني من حرقة معدية؟ قرحة؟ التهاب معدي؟ هل توحي أعراضك بإصابتك بالقلس المريئي؟

هذه مجرد بعض الاحتمالات التي تتراوح في خطورتها من الخفيفة إلى الشديدة. يجب أن يعرف الطبيب أولاً العرض الأساسي. هل هو الألم؟ إذا كان الأمر كذلك، ففي أي وقت من اليوم يحصل الألم؟ وما علاقة الألم بتناول الطعام؟

هل المشكلة الأساسية عرض مثل فقدان الوزن أو فقر الدم (الشعور بنقص الحيوية الناتج عن نقص في عدد الكريات الحمراء)؟ هل تعاني من مشكلة في البلع؟ هل يزداد الألم بعد تناول الطعام؟ هل هناك ألم عند لمس المعدة؟ هل هناك دم في برازك؟

إذا قرر اختصاصي أمراض جهاز الهضم أن يجري لك فحصاً داخلياً، فإن ذلك يعني أنه يريد أن «ينظّرك». أي أن يمرر منظاراً ليناً في إلى داخل معدتك ليرى مباشرة ما الذي يحصل داخلها وليضع التشخيص.

تسمى عملية التنظير في الواقع التنظير المريئي المعدي العفجي. وأثناء هذه العملية ينظر الطبيب إلى بطانة المري والمعدة والعفج (الانحناء القصير الأول من الأمعاء الدقيقة بعد المعدة).

تطلب تطوير هذه التقنية اختراع الألياف البصرية في الخمسينات من القرن الماضي. والمنظار عبارة عن أنبوب لين قطره بقطر الإصبع تقريباً. يوجد في نهايته ثلاث أدوات تتجه نحو المعدة: ملقط لأخذ العيّنات، وضوء، وعدسة جسمية. بينما يوجد في الطرف الذي يمسك به الطبيب آليات للتحكم في الملقط والضوء إضافة إلى وصلة لتبديل الوسائل البصرية ـ قطعة عينية للرؤية المباشرة، ووصلة إلى جهاز

التلفاز، ووصلة إلى آلة تصوير للصور الفورية أو صور تحميض على فلم 35 ملم. ويوجد بين النهايتين حزمة من الألياف البصرية.

ليس من الصعب تحمل التنظير بسبب الإجراءات التحضيرية التي يقوم بها الطبيب. يعطى المريض جرعة قوية لكنها قصيرة الأمد من مهدئ على شكل حقنة عادة، إضافة إلى رش مخدر في الحلق. يترك المهدئ المريض واعياً فقط إلى الحد الذي يكفي للجلوس والتعاون مع الطبيب. كما أن العملية لا تستغرق سوى وقتاً قصيراً، حيث لا تستغرق أكثر من دقائق قليلة.

ما الذي يبحث عنه الطبيب

إذا كان الألم هو المشكلة الأساسية وكنت تلاحظ أن الألم يختفي كلما تناولت الطعام، فإن هذا يعني عادة وجود قرحة هضمية. هناك طرق عديدة ناجعة لعلاج القرحة الهضمية، ويجب علاج القرحة بأسرع ما يمكن. يمكن تشبيه القرحة بجرح حديث مفتوح في المعدة. إذا تركت دون علاج فإن الجرح يمكن أن يخترق كامل جدار المعدة مسبباً التهاباً شديداً أو يمكن أن يخترق وعاء دموياً مسبباً النزف الهضمي.

قد لا تعطي القرحة الهضمية الموجودة في المعدة نفسها أعراض القرحة النموذجية. ويمكن لها في بعض الأحيان أن تنتج عن أشياء بسيطة مثل تناول الأدوية المريحة للألم.

يمكن أن تحدث القرحة الهضمية أيضاً في المفج، وهو القسم الأعلى من الأمعاء الدقيقة، الذي يتلقى مباشرة دفق المحتويات الحامض من المعدة. إذا كانت القرحة في المفج، فإن الألم يكون حاداً و ملحوظاً. بعبارة أخرى، فإنك تشعر في الواقع بقرحة المفج، في حين أنك إن كنت مصاباً بقرحة في المعدة نفسها فإن الألم قد لا يكون ملحوظاً.

قد لا يظهر «التنظير» قرحة كسبب لآلام المعدة المزمنة، بل قد يظهر بدلاً من ذلك نمطاً من السحجات السطحية. وهذا ما يسمى بالتهاب المعدة المزمن الفاعل، وهو يحتاج أيضاً إلى العلاج.

إذا كان الألم يحدث في أي وقت من اليوم، لكن خاصة بعد تناول الطعام، فإن ذلك يعني وجود عسر هضم غير قرحي، مما يعني أنك تعاني من أعراض حرقة معدية. ما هو سبب هذه الحالة؟ فقط رجوع الحمض من المعدة إلى المري. يمكن أن يحرق ذلك القسم السفلي من المري مما يسبب عسراً في البلع وقد يؤدي حتى إلى حصول السرطان. لذلك فعلى الرغم من أن الحرقة المعدية شائعة جداً فإنه يجب عدم إهمال هذا العرض.

تحصل الحرقة المعدية عندما تفشل المعصرة المريئية السفلية في عملها. هذه المعصرة عبارة عن حلقة من العضلات يفترض منها أن تبقي الحمض في المعدة. يضعف التدخين والشدة النفسية والحزق مثلما يحصل عند الانحناء للأمام وبعض الأدوية والأطعمة هذه الحلقة.

إن الحرقة المعدية، كما يعرف الكثيرون منا، هي ألم مزعج في مركز الصدر يحصل بعد تناول الطعام، خاصة بعد الانحناء للأمام أو الحزق أو التجشؤ. قد يترافق ذلك مع طعم حامض في مؤخرة الفم. قد تشعر بهذا الطعم الحامض (أحياناً كطعم الطعام أو كإحساس مائي) بعد تناول الطعام حتى ولو لم تشعر بألم حرقة المعدة. يحدث التجشؤ جميع هذه الأعراض مثلما يتقيأ الرضيع عندما يتجشأ الهواء.

يعاني خمسة عشر أمريكياً من الحرقة المعدية كل يوم. الخبر الجيد هو أن خزعة المري طبيعية لدى ربع أولئك الذي يعانون من أعراض شديدة بما يكفي للدلالة على التهاب مريء قلسي في حين تظهر علامات الالتهاب الحاد في خزعات أقل من 20 في المئة من هؤلاء الأشخاص. إن هذا يعني أن الحرقة المعدية قد لا تسبب أية مشكلات أخرى على الإطلاق. لكنها تسبب المشكلات في بعض الأحيان وهذا ما يريد طبيبك التحري عنه.

تحصل الحرقة المعدية بسبب القلس الراجع لمحتويات المعدة إلى المري. هذا يعني قذف أقوى حمض في الجسم على عضو غير مصمم لتحمل الحمض. هذا مؤلم بالطبع، لأن القسم السفلي من المري يصاب بحرق كيميائي خفيف. يمكن لهذا

التخريش لبطانة المري المسماة بالمخاطية أن يسبب التهابها في كثير من الأحيان مما يسبب حالة يطلق عليها الأطباء اسم التهاب المري القلسي.

عندما يصبح هذا الالتهاب مزمناً، فإن ذلك قد يسبب موت خلايا المخاطية. تستبدل خلايا المخاطية المسطحة بخلايا تشبه العصيات مضغوطة على بعضها. (باللغة الطبية، تستبدل الظهارة الصدفية المكونة من خلايا مسطحة بظهارة أسطوانية مكونة من خلايا تشبه العصيات).

يهتم الأطباء بذلك، لأن هذه الحالة التي تسمى مري باريت، تشكل عاملاً مؤهباً لحصول سرطان المري. يحصل مري باريت في 10 إلى 15 في المئة من حالات الحرقة المعدية المزمنة. إن من يعاني من هذه التبدلات السابقة للسرطان معرض لخطر الإصابة بالسرطان أكثر بأربعين من مرة من عامة الناس.

يمكن للحرق أن يمتد لطبقات أعمق مسبباً التهاباً في الطبقات العميقة من المري. يمكن لهذا الالتهاب أو للتندب الذي يتبعه أن يكونا شديدين لدرجة التسبب في حصول التضيق. عندما يحصل التضيق فإنك سوف تعاني من صعوبة في البلع (عسر البلع). العلامات الأخرى التي تدل على أن الحرقة المعدية بدأت تصبح أسوأ هي الألم عند تناول الأطعمة الحارة والباردة، أو الألم عند بلع الأطعمة الحامضة قليلاً.

لا يوجد خط طبي فاصل بين الحرقة المعدية المتكررة أو المزمنة وبين ما يسمى بداء القلس المعدي المريئي. إن التنظير، وخاصة مع مدة اختبارية قصيرة من المعالجة يحدد للطبيب مدى الحد الذي يجب عليه أن يتابعه في علاج الحالة.

كثيراً ما ينشأ داء القلس المعدي المريئي عن وجود فتق حجابي. والفتق الحجابي عبارة عن انتباج جزء من المعدة للأعلى ينفتق عبر الفتحة الطبيعية الموجودة في الحجاب الحاجز. قد تدعو الحاجة نادراً إلى عمل جراحي لإصلاح هذا الفتق، لكن المعالجة العادية لداء القلس المعدي المريئي المترافق مع الفتق الحجابي هي نفس المعالجة في حالة عدم وجود الفتق الحجابي - أي تغيير نمط الحياة والمعالجة الدوائية. يجب تجريب هذه الطريقة المركبة في العلاج لمدة تمتد حتى الأسبوعين.

العلامات الأخرى التي تدل على مشكلات طبية

قد يجد الطبيب عن فحص المريض ألماً بطنياً يحصل عند الضغط على البطن؛ أي ألماً يتحرض عند ضغط الأصابع في البطن. إذا كان هذا الألم المتولد عند الجس، والمسمى بالمضض، يقتصر على منطقة صغيرة من البطن (مضض موضع)، فإنه يكون علامة على وجود مرض في عضو محدد.

إذا لم يكن المضض محدداً، أو إذا كان هناك ألم معمم في البطن دون وجود مضض بالجس، فقد يشك الطبيب بوجود تناذر تهيج الأمعاء أو وجود تحسس بدرجة قليلة للطعام. هاتان الحالتان خارجتان عن موضوع هذا الكتاب، لكنهما شائعتان ومزمنتان. كما أنه يسهل علاجهما مع أنه يتطلب اختصاصياً في البيئة السريرية واختصاصي في العلاج الطبيعي أو آخرين من المختصين بالمعالجات المكملة.

لا بد أن يسألك الطبيب عن أعراض أخرى أيضاً. هل تقيأت أبداً الدم؟ هل لاحظت وجود أي دم في برازك عند خروجه؟

يمكن أن يكون النزف الهضمي واضحاً جداً عندما يحصل تقيؤ دموي أو عند وجود دم واضح في البراز. لكن الأغلب أن يبدو القيء المترافق مع النزف المعدي على شكل طحل القهوة، بسبب تأثير حموضة المعدة على الدم.

كذلك فإن البراز يبدو على الأغلب أسود اللون وليس أحمر عندما يكون مصدره نزف في القسم العلوي من الجهاز الهضمي لنفس السبب. يسمى هذا البراز الأسود بالتغوط الأسود.

والأكثر شيوعاً من هذا ألا ترى أثراً للبراز الأسود، حيث يكتشف وجود الدم فقط عندما يرسل البراز إلى المخبر لإجراء ما يسمى «فحص الدم في البراز كيميائياً». لكن هذا الاختبار لا يكتشف جميع حالات النزف الهضمي، حيث أنه قد لا يكتشف وجود الدم في قسم كبير من الحالات، لذلك يجب إعادة هذا الاختبار عدة مرات.

إن تزايد الألم بعد تناول الأطعمة الغنية بالدسم أو شرب الكحول، خاصة بكميات كبيرة، يدعو الطبيب إلى الشك بوجود مشكلات في أعضاء أخرى في البطن ـ خاصة في الحويصل المراري والمعثكلة (البنكرياس).

الفصل الرابع والعشرون

الأدوية والمعالجات التي يمكن أن تفيد معدتك

يمتلك اختصاصيو الأمراض الهضمية طيفاً واسعاً من الأدوية الموصفة التي يمكن أن تفيدك. وهذا سبب وجيه آخر يدعوك لمراجعة الطبيب عند حصول أية أعراض معدية شديدة أو منذرة.

يقدم العديد من الأدوية الموصوفة معدلاً عالياً من «الشفاء» في حالات القرحة الهضمية وفي السيطرة على داء القلس المعدي المريئي والتهاب المعدة الفاعل، وخاصة الأدوية التي طوّرت منذ السبعينات من القرن الماضي. يبطئ العديد من هذه الأدوية تدفق الحمض المعدي بدلاً من مهاجمة السبب الجذري للقرحة. ومع ذلك، فإنها يمكن أن تكون فعالة.

الخيار الأول في هذه الأيام بين هذه الأدوية هو مجموعة تسمى مثبطات مضخة البروتون. الأوميبرازول (بريلوزيك®)، وهو أول هذه الأدوية صدوراً، أكثر الأدوية الموصوفة مبيعاً في العالم. ولهذا سبب وجيه! حيث أنه يمكن أن يشفي أية قرحة تقريباً. يغلق هذا الدواء إفراز الحمض من المعدة كلياً.

ظهرت، منذ ظهور هذا الدواء، أدوية أخرى فعالة. من بين الأدوية المنافسة التي لها نفس الفاعلية هناك اللانسوبرازول (البريفاسيد®)، والرابيبرازول (الأسيفيكس®)، والبانتوبرازول (البروتونيكس®)، والإيزوميبرازول (النيكسيوم®).

فتحت حاصرات مستقبلات الهستامين من النمط الثاني مثل السيميتيدين (التاغاميت®) والرانيتيدين (الزانتاك®) الطريق قبل ظهور مثبطات مضخة البروتون. لا تزال هذه الأدوية جيدة في علاج القرحات وفي علاج الحرقة المعدية

خاصة الليلية. لكنها مع ذلك لا تملك نفس القوة نهاراً ويمكن لها أن تسبب أعراضاً جانبية. تتضمن حاصرات مستقبلات الهستامين من النمط الثاني أيضاً الفاموتيدين (الببسيد® الذي تنتجه شركة ميرك) و النيزاتيدين (الأكسيد® الذي تنتجه شركة ليلي). وجدت إدارة الطعام و الأدوية الأمريكية جميع هذه الأدوية الأربعة آمنة بحيث سمحت بشرائها دون وصفة طبية لكن بنصف عيار الدواء في كل حبة بالمقارنة مع الدواء الموصوف من قبل الطبيب. لا يكفي هذا المقدار لعلاج القرحة إلاّ بتناول عدد كبير من الحبات يومياً. لكن التركيز المباع دون وصفة يكفي لعلاج حرقة المعدة البسيطة أو الانزعاج المعدي في نحو ثلثي الحالات.

يبدو أن السبب الحقيقي في حصول القرحة الهضمية هو جرثومة معينة. وإن التخلص منها بالمضادات الحيوية يشفي المعدة، ويبقى الشفاء مدة أطول من الشفاء الحاصل بمثبطات الحمض. لكن العديد من الأشخاص يحملون هذه الجرثومة المسماة «بالهليكوباكتر البوابية» في معداتهم دون أن يصابوا بالقرحة. عند استعمال المزيج المناسب من المضادات الحيوية، انخفضت نسبة نكس القرحة الهضمية (خلال مدة 38 أسبوعاً) من 95 في المئة إلى 12 في المئة!

إن جرثومة القرحة منيعة جداً بحيث يتطلب الأمر الهجوم بثلاث مضادات حيوية لقتلها وشفاء القرحة. لكن، وكما يظهر في الأبحاث المجراة، فإن النتائج باهرة. لكن هناك مشكلة باستخدام المضادات الحيوية. يمكن للمضادات الحيوية إذا أُخذت لمدة طويلة، حتى تحت إشراف الطبيب، أن تسبب أعراضاً جانبية خطيرة. كما أن العلاج بالمضادات الحيوية هو مجرد مقطع قصير من كامل القصة. لقد وجد بعد متابعة المرضى 15 سنة أن نسبة حدوث القرحة الهضمية تتضاعف مرتين عند الأشخاص الذين يواجهون شدة قاسية في الحياة. لذلك فإن الاعتماد الكلي على وصفة الطبيب بدلاً من الاعتماد الشخصي المواكب على تقليل الشدة النفسية لا يعطي كامل الجواب المطلوب.

إن الأدوية الإضافية التي ينصح بها في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي العلوي الأخرى، مثل داء القلس المعدي المريئي، هي الأدوية المقوية للحركية، أو حاصرات مستقبلات الهستامين من النمط الثاني أو مضادات الحموضة.

الأدوية المقوية للحركية تجعل تقلصات المصرة المريئية والمعدة والأمعاء أكثر فاعلية. الدواء الوحيد المتوافر في الولايات المتحدة الأمريكية هو الميتوكلوبراميد (الريغلان®)، الذي يمكن أن يسبب أعراضاً جانبية خطيرة لكنه فعال جداً في علاج المري.

الخيار الطبي الثاني هو استعمال حاصرات مستقبلات الهستامين من النمط الثاني أو مضادات الحموضة. إن القلس الراجع غير المحتوي على الحمض لا يضر المري، لذلك فإن مثبطات الحموضة ومضادات الحموضة ـ التي تباع دون وصفة طبية ـ يمكنها أيضاً أن تريح المريض من هذه المشكلة.

ماذا عن مضادات الحموضة؟

مضادات الحموضة من الأدوية الأخيرة الباقية التي لا تعمل على أي مستقبل في الجسم، مما يعني أنها لا تملك قدرة احتياطية كبيرة. إن ما تقوم به أساساً هو تعديل الحموضة الموجودة عندما يؤخذ الدواء. وهذا يعني أنها تعطي الراحة وتفيد لمدة قصيرة من الزمن، في حين تعوزها الاستمرارية في تقديم الفائدة.

إن ما يحصل بعد تناولها يعتمد كلياً على المعدة. يمكن للجرعات الكبيرة (مثل أونسة كاملة ـ 28,35 غراماً ـ من مضاد الحموضة السائل كماركة ميلانتا® التجارية أو ست حبات قابلة للمضغ) أن تحمي المعدة من تدفق الحمض اللاحق حتى ساعتين من الزمن. أما الجرعة المعتادة من حبة واحدة أو حبتين فهي تعطي ساعة واحدة أو أقل من الحماية. وسرعان ما يمر الدواء إلى الأمعاء الدقيقة حيث لا يقدم أية حماية.

إن مضادات الحموضة عبارة عن مواد كربونية، لذلك فهي تمتص حمض المعدة (بروتونات الحمض هي في الواقع شوارد الهيدروجين) وتشكل أثناء ذلك حمض الكربون. إن حمض الكربون غير مستقر في الماء ويحرر جزئياً الماء وثاني أكسيد الكربون. وذلك فإن النتيجة الطبيعية لتناول مضادات الحموضة الكربونية بهدف

التخلص من فرط الحموضة هي الانتفاخ والتجشؤ. وهذا ليس أفضل ما نريده لأن محتويات المعدة المعدلة (جزئياً) يمكن أن تتسكب في المري.

إن بعض مضادات الحموضة مكونة من كربونات الألمنيوم أو كربونات الكالسيوم، مما يعني أنها قد تسبب الإمساك. بينما يتكون بعض الأنواع الأخرى من كربونات المغنزيوم، مما يعني أنها قد تسبب الإسهال. لذلك فإن بعض مضادات الحموضة الآخر مكون من خليط من المقبضات والملينات لتخفيف الآثار الجانبية على الأمعاء إلى أدنى حد ممكن.

يمتص الألمنيوم قليلاً، ويمكنه أن يتداخل في استقلاب ا لعظام وربما يؤثر على أعضاء أخرى. لذلك فقد لا يكون تناول كربونات الألمنيوم بشكل مزمن أمراً سليماً. كذلك فإن مضادات الحموضة قد تتداخل مع بعض الأدوية الأخرى حيث ترتبط بها وتمنع امتصاصها.

رفعت نسبة الكالسيوم في الماركة التجارية تومز®، بسبب الاكتشافات الحديثة أن تناول الكالسيوم بمقدار 1000 أو حتى 1500 ميلي غرام في اليوم يمكنه أن يساعد في منع ترقق العظام وحصول الكسور العظمية. (انظر الفصل 10، المعادن بالغرام).

يختلف واحد من مضادات الحموضة عن الآخرين. يطفو الغافسكون®[1] على سطح محتويات المعدة، معدلاً القسم الذي كان لولا ذلك سيؤذي المري عند القلس. تظهر الأبحاث التي تقيس الحموضة بدقة أن الغافسكون® يبقي حموضة المعدة قريبة من درجة الاعتدال عند الوصل المعدي المريئي لمدة ساعتين بعد الجرعة.

تحتوي العديد من مضادات الحموضة على السيميثيكون وهو مادة «مضادة للغازات». لا يمنع السيميثيكون تشكل الغاز ولا يعدله بأي شكل من الأشكال لكنه يحطم فقاعات الغاز. وليس من الواضح ما إذا كان ذلك يساعد في طرحها من الجسم أم لا.

1ـ الغافسكون®: اسم تجاري لدواء تصنعه شركة R&C مكون من حمض الألجينيك 500 ملغ، هدروكسيد الألمنيوم الجاف 100 ملغ، ثلاثي سيليكات المغنزيوم 25 ملغ، ثاني كربونات الصوديوم 170 ملغ (المعرّب).

مهما كان مضاد الحموضة الذي يتناوله الشخص، فإن الجرعة اللازمة للراحة من داء القلس المعدي المريئي (إذا كان الطبيب قد شخص ذلك) هي أونسة (28,35 غراماً) من السائل ذي القوة العادية أو 4 إلى 6 حبات من الحبوب ذات القوة العادية؛ أو ملعقة كبيرة من السائل ذي القوة المضاعفة أو حتى 4 حبات من الحبوب ذات القوة المضاعفة. والنظام المطلوب اتباعه هو أخذ الجرعة بعد ساعتين من كل وجبة وكل ساعتين بعد ذلك حتى الوجبة التالية.

الفصل الخامس والعشرون

هل تؤذي الأدوية والإضافات معدتك

إن الأدوية المسماة بمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية والتي تستعمل أكثر ما تستعمل كمسكنات للألم هي أكبر مسبب لسحجات المعدة وللقرحات. تشمل هذه الأدوية على الأسبرين، والإيبوبروفين (الأدفيل* والنوبرين* والموترين* وأسماء أخرى)، والنابروكسين (الأنابروكس* والنابروسين* والريليف*)، والكيتوبروفين (الأورودیس* والأورودیس ك. ت*) والعديد من الأدوية الأخرى المتوفرة فقط حسب وصفة الطبيب مثل الإندوميتاسين والديكلوفيناك.

كذلك يباع دون وصفة مركبات تحتوي على الأسبرين أو الإيبوبروفين مع أدوية أخرى، لذلك اقرأ لصاقة التعريف إذا كنت في شك ما إذا كانت الأدوية التي تتناولها تحتوي على مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية.

ليست جميع مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية متماثلة. إن أكثرها شيوعاً، الإيبوبروفين، أسلمها على المعدة على الأقل بجرعاته الخفيفة. أما أكثرها خطورة الكيتورولاك (التورادول*) وحمض الميفاناميك (البونستيل*)، فيجب ألا تستعمل استعمالاً مزمناً. إن الأسبرين مقرح جداً للمعدة حتى أن أخذ 3 حبات فقط في اليوم (1 غرام) يزيد نسبة دخول المستشفى لعلاج القرحة عشر مرات. إن الخطر النسبي في الاستعمال المزمن لحصول اختلاطات قرحية بالمقارنة مع الإيبوبروفين أعلى ما يكون في مضاد الالتهاب غير الستيروئيدي المسمى الأزابروبازون (الريوموكس* والتوليبرين*، اللذين لا يتوفرا في الولايات المتحدة الأمريكية)، حيث الخطورة أعلى بعشر مرات من الإيبوبروفين. ونسبة الخطورة أعلى من ثلاث إلى خمس مرات باستعمال الكيتوبروفين (الأورودیس*) والبيروكسيكام (الفلدين*) والتولمتين (التولكتين*)؛ في حين تبلغ

الضعف إلى ثلاثة أضعاف باستعمال الإندوميتاسين (الإندوسين®)، والنابروكسين (الأنابروكس® والنابروسين® والريليف®)، والديفلونيزال (الدولوبيد®) والسوليندالك (الكلينوريل®)، والديكلوفيناك (الفولتارين® والكاتافلام®)؛ وحوالي الضعف مع الأسبرين والفينوبروفين (النالفون®).

الراحة من الألم مع دفع الحساب

هاكم مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية التي يمكن أن تسبب مشاكل معدية أو معوية. إذا كنت تتناول أياً من هذه الأدوية فاحرص على أن يعرف طبيبك ذلك. قد تكون هناك بدائل تعمل نفس العمل أو حتى تعطي فائدة أكبر؛ دون أن تسبب الآثار الجانبية التي تضر بمعدتك.

الاسم العلمي	الاسم التجاري	
	يحتاج إلى وصفة طبية	دون وصفة طبية
الإيبوبروفين	الموترين®، وأسماء أخرى وحده أو ضمن تراكيب	لأدفيل®، الموترين®، نوبرين® إلخ، وضمن مركبات
الإندوميتاسين	الإندوسين®	
النابروكسين	والنابروسين®، الأنابروكس®	
الأوكسابروزين	ديبرو®	
الكيتوبروفين	الأورودس®	والأورودس كيه تي®
السوليندالك	الكلينوريل®	
الديفلونيزال	الدولوبيد®	
البيروكسيكام	الفلدين®	
فلوربيبروفين	أنسيد®	
الديكلوفيناك	الفولتارين® الكاتافلام®	
الفينوبروفين	النالفون®	
حمض الميفيناميك	البونستيل®	
نابوميتون	ريلافين®	
كيتورولاك	تورادول®	
التولمتين	التولكتين®	
إيتودولاك	لودين®	

تضايق مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية بعضنا أكثر من البعض الآخر، حسب (من بين عدة أشياء) العمر والجنس والجرعة التي تتناولها. إذا كنت فوق الستين، فإن لديك خطراً أكبر بالإصابة بتأثير جانبي للأدوية المضادة للالتهاب غير الستيروئيدية. والنساء أكثر عرضة خطورة للإصابة من الرجال. والخطورة أكبر في كل المجموعات إذا كنت تأخذ جرعة أكبر. وجد البريطانيون أن الإيبوبروفين سليم جداً عندما نشر في السوق لأول مرة في السبعينات من القرن الماضي، لكنهم قيدوا الجرعة بـ 200 ملغ في كل مرة، و الجرعة اليومية القصوى بـ 800 ملغ. يصف الأطباء الإيبوبروفين اليوم بجرع أقوى بمرتين أو ثلاث مرات أو حتى أربع مرات. نتيجة لذلك فإن الإيبوبروفين يعتبر مسبباً للقرحة في بعض الحالات.

لا تأخذ هذه التحذيرات على محمل الهزل. ذلك أن مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية تسبب 60 في المائة على الأقل من القرحات المختلطة (أي التي يحصل فيها نزف أو انثقاب).

أنتجت أحدث مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية ـ الأوكسابروزين (ديبرو®)، نابوميتون (ريلافين®)، إيتودولاك (لودين®) ـ خاصة للتخفيف من هذه الخطورة، بنجاح جزئي. مع ذلك يبقى الإيبوبروفين أقل مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية في بعض الدراسات على عدد كبير من السكان.

تعد مثبطات الكوكس ـ2 بإنقاص الخطر أكثر. مع ذلك، ارتفع عدد التقارير التي تذكر وجود القرحات والنزيف ارتفاعاً مقلقاً بعد تسويق بعض هذه الأدوية في أوربا. الروفيكوكسيب (الفيوكس® لشركة ميرك[1])، والروفيكوكسيب (سيليبريكس® لشركة سيرل). تم مؤخراً الموافقة على تسويق دواء ثالث هو الميلوكسيكام (الموبيك® لشركة بويرينجر إنغلهايم). يمكن أن تسمي هذا كوكس ونصف حيث أنه متوسط بين الأدوية القديمة وأدوية الكوكس ـ2.

1- تم مؤخراً سحب الروفيكوكسيب (الفايوكس) من الأسواق بسبب تأثيره الجانبي على شرايين القلب والدماغ. (المعرِّب)

لماذا لا نتجنب جميع المخاطر المعدية ونستعمل الأسيتامينوفين (تيلينول®)؟ لا يسبب الأسيتامينوفين القرحة ولا النزف الهضمي. لكن تأثيره على الألم قليل وتأثيره المضاد للالتهاب ضئيل، حتى بجرعاته الكبيرة. وهناك سقف حتمي على الجرعة اليومية التي يمكن أن تستعمل، وإلاّ ازدادت سمية الكبد.

إذا كنت بحاجة لمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية وكنت عرضة لخطر الإصابة بالقرحة، فاطلب من طبيبك أن يستبدل بعض الأدوية التي تتناولها بالأسيتامينوفين ـ أو استبدال كامل الدواء به في الفترات التي تكون فيها الأعراض خفيفة. إذا كانت جرعة 1000 ملغ كل مرة، ثلاث مرات في اليوم كافية بالنسبة لك فإنك ستحصل على كامل فوائد الأسيتامنوفين دون خطر الأذية الكبدية.

يزيد استعمال أكثر من دواء مضاد للالتهاب في نفس الوقت، خاصة إذا أضيف ستيروئيد قشري مثل البردنيزون لمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية، من خطر الإصابة بالقرحة.

أخيراً، وبالطبع، فإن من أصيب بقرحة هضمية في السابق سيكون أكثر عرضة للإصابة بقرحة جديدة عندما يتناول مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية.

خطر خلط الأدوية

هناك قائمة طويلة من الأدوية الأخرى التي يمكن كثيراً أن تسبب عسر الهضم. يجب أن ينتبه كل من يعاني من عسر الهضم إلى إمكانية أن تكون تلك الأدوية سبباً في أعراضهم. لكن هناك تحذير مهم قبل أن تعرف الدواء المسبب وتقول «آه، سأتخلص من هذا الدواء اللعين اليوم!» لا توقف أية وصفة دوائية فقط لمجرد أنها على هذه القائمة!

لم يوصف لك الدواء إلاّ لسبب وجيه، لذلك لا توقفه بنفسك. اتصل بطبيبك وحدد موعداً للقائه واطلب منه بديلاً أخف على المعدة. أخبر طبيبك ـ أو ذكّره ـ

بأعراضك المعدية. واذهب إلى الموعد وأنت مسلح بمفكرة سجلت فيها على مدى عدة أيام الدلائل التي تظهر ما إذا كانت الأعراض تظهر بعد تناول الدواء أم لا.

إن قراءة هذه القائمة بإمعان لن يحدد لك بالضرورة سبب مشكلتك. بعد أن ترأست قسم الآثار الجانبية لشركة دوائية كبيرة سنوات عديدة، وصلت إلى نتيجة بأن أي دواء بمكنه أي يسبب أي تأثير جانبي، على الأقل نادراً. لذلك فإن السؤال المهم بالنسبة لك، بغض النظر عن هذه القائمة أو أية قائمة أخرى، هو ما إذا كانت الكيمياء الحيوية الخاصة بك تتعارض مع أي من الأدوية التي تتناولها، حتى ولو لم يكن الدواء يسبب عسر الهضم عند معظم الناس. إذا كنت قلقاً من وجود علاقة بين أي من الأدوية التي تتناولها وأعراضك المعدية، أخبر طبيبك بذلك واطلب بديلاً عن ذلك الدواء.

الأدوية الموصوفة التي كثيراً

ما تسبب عسر هضم

هذه قائمة بالأدوية التي كثيراً ما تسبب أعراض عسر هضم. أخذت هذه القائمة من طبعة حديثة لكتاب دليل مكتب الطبيب، لكنها ليست كاملة تماماً. تأكد من إخبار طبيبك بأي دواء تتناوله. هناك أدوية لا تسبب إلا أحياناً ألم المعدة أو الغثيان أو التهاب المعدة ـ لكن قد تكون أنت من بين الناس الذين يتأثرون بتلك الطريقة.

	الأسماء	
صنف الدواء	الاسم العلمي	الأسماء التجارية
المضادات الحيوية في الاستعمال المزمن (مثلاً، لحب الشباب)	الإريثروميسين مينوسايكلين توكسيسايكلين	أ/ت/س®، إي.إي.إس®، إي.مايسين®، إريثاس إيريثروسين® مينوسين® سمرامايسين®
العلاج الكيميائي للسرطان	باكليتاكسيل ميثوتريكسات ومعظم الأدوية الأخرى	تاكسول®

	بيتاميثازون	سيليستون®
	كورتيزون	كورتون®
	ديكساميثازون	ديكادرون®
الستيروئيدات	هايدروكورتيزون	هايدروكورتون®
	ميثيل بريدنيزولون	ميدرول®
	بريدنيزون	ديلتازون®
	بريدنيزولون	بريلون®
	ترايامسينولون	أريستوكورت®
		سنادول®
	بيوتورفانول	إيمبيرين® مع
	كودئين	كودئين، رقم 3 و رقم 4. ومركبات عديدة أخرى
		ديور اجيسيك®
المسكنات، النوع الأفيوني	ميتانيل	م س كونتين®، م س إي ر®،
	مورفين	أورامورف س ر®، روكسانول
		أوكسيكونتين®
		بيركوسيت®
		بيركوجيسيك®
	أوكسيكودون	بيركودان®
		تيلوكس®
	هايدروكودون	لورتاس®، لورسيت®
		فيكودين®
	ميبيريدين	ديميرول®
	بنتازوسين	تالاسين®، تالوين®.
		ن إكس®
	ترامادول	ألترام®
أدوية تدبير داء ألزهايمر	تاكرين	كوجنكس®
	دونيبيزيل	نريسيت®
		ريفا™
الأدوية المصادة للإدمان	نالتريكسون	أنتابيوس® (يمكن للكحول، وسوائل
	ديسولفيرام	الحلاقة والخل أن تسبب ارتكاساً)
مضادات الإكتئاب	ليثيوم	إيسكاليث®، ليثوبيد®
ومثبتات المزاج	كلوميبرامين	أنافرانيل®
	نيفازودون	سيرزون®
	فلوكستين	بروزاك®
	باروكستين	باكسيل®

	سيرترالين	زولوفت®
	فلوفوكسامين	لوفوكس®
	فنلافاكسين	إفكسور®
الأدوية المضادة للقلق	بسبيرون	بوسبار®
الأدوية المضادة للرثية	هايدروكسي كلوروكين بلاكوينيل ميثوتريكسات	
الأدوية المثبطة للكلى	فوزاماكس؛ إيتيدرونات	ديدرونيل® (عندما يؤخذ بجرعة 10-20 /ملغ/يوم، وليس 5 ملغ)
الأدوية القلبية الوعائية	ديجوكسين	لانوكسين®
	بيلسين	
	كوينيديين	كوينيديكس® كويناغلوت®
	بروكاناميد	بروبستيل®، بروكان س ر®، بروكانيد®
	فلوفاستاتين	ليسكول®
	لوفاستاتين	ميفاكور®
	برافاستاتين	برافاكول®
	سيمفاستاتين	زوكور®
	بروموكريبتين	بارلوديل®
	كاربيدوبا - ليفودوبا	سينيميت®، أتاميت®
الأدوية المضادة لداء باركنسون	ليفودوبا	لارودوبا®
	بيرغوليد	بيرماكس®
	براميبكسول	ميرابكس®
	كاربامازيبين	أتريتول®
الأدوية المضادة للصرع		تيغريتول®
	فلباميت	فلباتول®
الإصابات المدية	الليثيوم	لي - دور®، لي - لور®، لي - ليت®، سلو - لي®، لي - تاب®، لي - موس®، كلور - كون®
مضادات الربو	ثيوفيللين	ماراكس®، كويبرون®، موديران® ثيوليت® سلو - بيد® سلو - فيللين® أيرولت® ثيو - 24® ثيو - دور® يوني - دور® يونيفيل® ثيوكلير® ثيولير®

الإضافات التي يمكن أن تؤذيك

يمكن لبعض الإضافات أيضاً أن تسبب اضطرابات معدية. إذا نصحك شخص ما في متجر الأطعمة الصحية بتناول إضافات معينة، فإن ذلك لا يعني بالضرورة أنها ستفيدك أنت بالذات. كل فرد متميز بتكوينه. احرص على مراقبة ما يحصل لك بعد أخذ أي من هذه الإضافات.

منبهات	مخرشات	إضافات أخرى
الزيت بكمية كبيرة (أكثر من ملعقة صغيرة كل مرة)	البلميط المنشاري	الفيتامينات المتعددة
زيت السمك	الفلفل الأحمر، فلفل الجلابينو وأنواع الفلفل الأخرى	الكارنيتين وحموض أمينية أخرى
الملينات، الكسكارة، الجنطيانا، البرباريس	الخردل	السمفوطن لمدة طويلة من الزمن
أنواع التدق	حمض كلور الماء	الأنزيمات (إذا كانت المعدة متخرشة أصلاً)
الكافئين	الياسمين	الزنك
البهارات	الخل	نوبع كوا
	حمض الأسكوربيك (الفيتامين سي، أكثر من 250 ملغ في كل مرة)	

الأدوية التي تزعج المعصرة المريئية السفلية

مع أننا نعرف أن حرقة المعدة تنتج عن فشل المعصرة المريئية السفلية، فإننا مع ذلك لا نعرف لماذا يفشل كثيراً هذا باب سقف المعدة هذا الواقع بين المعدة والقسم السفلي من المريء. يمكن لبعض الأطعمة أن تضعف المعصرة المريئية السفلية، وكما قلت لكم، فإنه يجب الابتعاد عن الشوكولاته، والدسم، والنعناع، والكحول، والكافئين إذا كنتم تعانون من حرقة معدية. يمكن أن تستفيدوا كثيراً من تجنب هذه المواد.

لكن بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من أنواع الأدوية الشائعة التي يمكن لها أن تضعف المعصرة المريئية السفلية. انظر الجدول اللاحق. معظم هذه الأدوية ضروري لعلاج الحالات المرضية الأخرى. احرص على أن تبحث مع طبيبك احتمال وجود بديل للدواء الذي يزعجك.

الأدوية التي تضعف المعصرة المريئية السفلية

صنف الدواء	أمثلة (أسماء تجارية)
مسكنات مركزية (أفيونيات)	المورفين (م س كونتين®، روكسانول®) الأوكسيكودون (أوكسيكونتين، تيلوكس®)، ميبيريدين (ديميرول®)
المرخيات العضلية	ديازيبام (الفاليوم®)، سايكلوبينزابرين (فليكسيريل®). وربما الميتوكاربامول (الروباكسين®)، كاريسوبرودول (سوما®)، ميتاكسولون (سكيلاكسين®)، و/أو الكلورزوكسازون (بارافون فورت®)
المهدئات الباربيتورية	فينوباربيتال (بيمبوتال®)، سيكوباربيتال (سيكونال®)، بيوتالبيتال (فرينيلين®)
الأدوية مضادات الكولين المستعملة للرشح ودوار الحركة والسلس البولي والقرحة	بالادونا (الأتروبين، السكوبولامين، دوناتال®، ترانسديرم سكوب®، بيوبيسيد®)، ديسايكلومين (بينتيل®)، فلافوكسات (يوريسباس®)، هايوسيامين (سيستوسباس®، ليفسيد®، ليفسين®)، أوكسيبوتنين (ديتروبان®)
مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة	إيميبرامين (توفرانيل®)، أميتريبتيلين (إلافيل®)، ديسيبرامين (نوربرامين®)، دوكسيبين (سينكوان®، أدابين®)، كلوميبرامين (أنافرانيل®)، وغيرها
أدوية الفينوثيازين المضادة للغثيان	كلوربرومازين (ثورازين®)، ثيوريدازين (ميلاريل®)، بروميثازين (فينيرغان®)، بروكلوربيرازين (كومبازين®)، ترايفلوبيرازين (ستيلازين®)، وغيرها
حاصرات قنوات الكالسيوم (المستعملة لعلاج ارتفاع التوتر الشرياني والآلام القلبية وبعض الحالات القلبية الوعائية الأخرى)	أملوديبين (نورفاسك®)، بيبريديل (فاسكور®)، ديلتيازيم (كارديزيم®، ديلاكور®)، فيلوديبين (بليندل®)، نيفيديبين (أدالات®، بروكارديا®)، نيموديبين (نيموتوب®)، إسراديبين (ديناسيرك®)، نيكارديبين (كاردين®)، فيراباميل (كالان®، إيزوبتين®، فيريلان®)
الكسانثينات الموسعة للقصبات	ثيوفيللين (ماراكس®، كويبرون®، إلخ)

الأدوية الودية من نوع بيتا (موسعات قصبات، الأدوية المضادة للصدمة)	دوبامين (من مستقلبات الليفودوبا، لكن ليس من السينيميت®)، إيزوبروتيرينول (إيزوبريل®)، إيفيدرين
النترات (حبوب أو حبات تحت اللسان أو لصقات على الجلد) لعلاج الحالات القلبية	ديلونيت®، ديلاتريت®، إيمدور®، ليسمو®، إيسوبرديل®، مونوكيت®، نترو - بيد®، نيتروديسك®، نترو-دور®، سوربيتريت®، ترانسديرم - نترو
الأدوية الستيرويدية المضادة للالتهاب الهرمونات	الستيرويدات القشرية®، الستيرويدات الثانية (أندرويد®، إلخ.)، البروجسترون

* لقراءة قائمة بالأمثلة الشائعة، انظر «الأدوية الموصوفة التي كثيراً ما تسبب عسر هضم».

المراجع والمصادر

تدبير نمط الحياة

Be Here Now, Ram Dass, Crown, NewYork, 1971.

Breaking Free of the Co-Dependency Trap, Barry K. Weinhold and Janae B. Weinhold, Stillpoint Publishing, Walpole, NH, 1989.

Co-Dependent No More, Meloche Beatty, Harper & Row, NewYork, 1987.

Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, Chapters 5 9 –, "Opening Your Heart". Dean Ornish, Ballantine Books, NewYork, 1990.

Each Day a New Beginning; A Book of Daily Meditations for Women, Hazelden Meditation Series, Hazelden Educational Materials, Center City, MN, 1982.

Freedom though Higher Awareness, Wayne W. Dyer, Nightingale-Conant Corporation, 1996. 15552-323-800- (audiotape series).

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, Jon Kabat-Zinn, Delta, NewYork, 1991.

Habits Not Diets, 3rd ed., James M. Ferguson and Cassandra Ferguson, Bull Publishing Co., Palo Alto, CA 1997.

Healing Sounds: The Power of Harmonics, Jonathan Goldman, Element, Inc., Rockport, MA, 1992.

Integral Yoga has centers in most cities: 1858--800-YOGA for information, or iyi@yogaville.org.

KripaluYoga has trained over 5,000 yoga teachers worldwide: 1-3202-448-413 or www.kripalu.org.

Living Arts yoga videos: Yoga Practice for Beginners with Patricia Walden; Yoga Practice for Flexibility with Patricia Walden; Yoga Practice for Relaxation with Patricia Walden and RodneyYee. 1-800-8464-254 or www.livingarts.com.

Peace Is Every Step: The Path of Mindfilness in Everyday Life, Thich Nhat Hanh, Bantam Books, NewYork, 1991

Recent Experience Scale, Thomas H. Holmes, MD, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA 98195.

The Relaxation Response, Herbert Benson, Morrow, NewYork, 1975.

The Secrets to Manifesting Your Destiny, Wayne W. Dyer, Nightingale-Conant Corporation, 1994. 15552-323-800- (audiotape series).

Sounds of Healing, Mitchell L. Gaynor, M.D., Broadway Books, NewYork, 1999. "Stress," Jerry Adler, Newsweek, June 8, 1999. Stress hormones increase in seconds to minutes after even tiny stresses

Touchstones; A Book of Daily Meditations for Men, Hazelden Meditation Series, Hazelden Educational Materials, Center City, MN, 1986.

Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Jon Kabat-Zinn, Hyperion, NewYork, 1994.

Yoga the Iyengar Way. Silva, Mira and Shyam Mehta, Alfred A. Knopf, NewYork, 1990.

TheYoga Site (www yogasite.com) lists yoga teachers.

You'll See It When You Believe It, Wayne Dyer, HarperCollins, NewYork, 1990

المداخلة الطبية لحرقة المعدة، والقرحة، والتهاب المعدة، وداء القلس المريئي

American College of Gastroenterology hotline, 800-HRT-BURN (4782876-) or fax to 7034520-931-. Offers a free fact sheet, a brochure, even a list of nearby gastroenterologists who belong to the college (this means they are board-certified in this subspecialty).

"Chronic Heartburn, an Ominous Warning," Jane E. Brody, New York Times, April 29, 1999. The risks of continuing heartburn include esophageal cancer.

"Dietary fatty acids are also drugs," Andrew J. Dannenberg and Marcus M. Reidenberg, Clinical Pharmacology and Therapeutics, Volume 55, pages 5 1994 ,9 –. Reprint requests: Andrew Dannenberg, MD, Rm F-231, The NewYork Hospital-Cornell Medical Center, 1300York Ave., NewYork, NY 10021.

"Efficacyofintensivedietarytherapyaloneorcombinedwithlovastatin in outpatients with hypercholesterolemia," Donal B. Hunninghake, Evan A. Stein, et al., New England Journal of Medicine,Volume 328, 1993, pages 1213 1219 –. Reprint requests: Dr. Hunninghake, Heart Disease Prevention Clinic, 151 Variety Club Heart & Research Center,

401 E. River Rd., Minneapolis, MN 55455. Cutting dietary fat from 41% to 26% reduced cholesterol by only 5%.

"Fish consumption and the 30 – year risk of fatal myocardial infarction," Martha L.

Daviglus, Jeremiah Stamler, et al., New England Journal of Medicine, Volume

336, pages 1046 1997 ,1052 –. More than 5 ounces twice a week gave maximum benefit. Reprint requests: Dr. Daviglus, Department of Preventive

Medicine, Northwestern University Medical School, 680 North Lake Shore

Dr., Suite 1102, Chicago IL 60611.

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD), pamphlet, 1997, Krames Communications, San Bruno, CA. 13032-333-800- or ask your doctor for a copy.

Gastrointestinal Health, Steven Peikin, HarperCollins Publishers, NewYork, 1991.

Good Food for Bad Stomachs, Henry D. Janowitz, M.D., Oxford University Press, NewYork, 1997.

"Gut Reactions," Wendy Marston with Mary Hager, Newsweek, November 17, 1997. Too much aspirin, ibuprofen, alcohol, or antibiotics can cause leaks in the lining of the small intestine and cause asthma, arthritis, fatigue, food allergies, etc.

Harrison's Principles of Internal Medicine, 8th ed., George W. Thorn, Raymond D Adams, Eugene Braunwald, Kurt J. Isselbacher, and Robert G. Petersdorf, Blakiston, NewYork, 1977. Gastroenterology just before the anti-acid drugs.

Herbal medicine, Prescriber's Letter Document #131033, 1996. 1-2240-472-209 for information or fax 12249-472-209-

Physician's Desk Reference, 53rd ed., Health Economics, Montvale, NJ, 1999.

The Ulcer Story: The Authoritative Guide to Ulcers, Dyspepsia, and Heartburn, W. Grant Thompson, M.D., Plenum Press, NewYork, 1996.

المداخلة بالأعشاب الطبية والطرق الطبيعية الأخرى

Fats That Heal, Fats That Kill, Udo Erasmus, Alive Books, Burnaby BC, Canada, 1993.

Heartburn and What to Do about It: A Guide to Overcoming the Discomforts of Indigestion Using Drug-Free Remedies, James F. Balch and Morton Walker, Avery Publishing Group, Garden City Park, NewYork, 1998.

The Herbal Guide and Handbook, Henry Hunt, Desert Press, Arizona City AZ 1994.

"Herb News," Varro E. Tyler, Prevention, July 1999.

Joy of Cooking, Irma S. Rombauer and Marion Rombauer Becker, Plume, New York, 1973. A great resource, but don't use it for proportions of fats!

Mediterranean Light; Delicious Recipes from the World's Healthiest Cuisine, Martha Rose Shulman, Bantam Books, NewYork, 1989. Hold the onions, garlic, and peppers!

Prescription for Dietary Wellness, Phyllis A. Balch and James F Balch, PAB Books, Inc , Greenfield, IN, 1993.

Prescription for Nutritional Wellness, James F. Balch and Phyllis A. Balch, Avery Publishing Group, Garden City Park, NX 1990.

"Soy Cooking,"Ruth Adams, Better Nutrition for Today's Living, March 1995. This monthly magazine is available free at many health food stores. 4040385 618--.

Stomach Ailments and Digestive Disturbances, Michael T. Murray, Prima Publishing, Rocklin, CA, 1997.

Stomach Ulcers: Safe Alternatives without Drugs, Leonard Mervyn, Thorsons ~ Natural Health, HarperCollins Publishers, London, 1997.

Sunset Low-Fat Cookbook, Sunset Publishing Corporation, Menlo Park, CA, 1992: ~ "Ten Best Healing Herb Teas," Laura Goldstein, Prevention. April 1999.

الأدب الطبي لاضطرابات الجهاز المعدي المعوي

Alpers, David H. Why Should Psychotherapy Be a Useful Approach to Management of Patients With Nonulcer Dyspepsia? Gastroenterology

2000;119:869 871 —.

Fisher, R.S., and H.P. Parkman. Current Concepts: Management of Nonulcer Dyspepsia. New England Journal of Medicine; 339, November 5, 1998,

1376 1381 —.

Graham, David Y. Therapy of Helicobacter pylon: Current Status and Issues. Gastroenterology 2000;118:S2 – S8.

Hamilton, Jane, Elspeth Guthrie, Francis Creed, et al. A Randomized Controlled Trial of Psaychotherapy in Patients with Chronic Functional Dyspepsia. Gastroenterology 2000,119:661 669 –.

Hawkey, Chrisopher 1. Nonsteroidal Anti-inflammatoiy Drug Gastropathy. Gas froenterology 2000;119:521 535 –.

Klinkenberg – Knol, Elly C., Frits Nelis, John Dent, et al. Long – Term Omeprazole Treatment in Resistant Gastroesophageal Reflux Disease: Efficacy Safety and Influence on Gastric Mucosa. Gastroenterology 2000:118 661 669 –.

Miwa, Takeshi, Ed. Dyspepsia: What's New? Clinical Therapeutics; 20, Supp D, 1998. Excerpta Medica, Inc, Belle Mead, NJ. Reprint requests: Vicki Donoso,

13694-281-908-.

Pandolfino, John E., Cohn W. Howden, and Peter J. Kahrilas Motility-Modifying Agents and Management of Disorders of Gastrointestinal Motility. Gastroenterology 2000;118:S32 – S47.

Pope, Charles E., II. Acid Reflux Disorders. New England Journal of Medicine; 331, 656 1994 ,660 –. Reprint requests. Dr. Pope, Division of Gastroenterology RG24, University of Washington, Seattle, WA 98195. Esophageal reflux can even cause acid laryngitis with hoarseness, dry cough, etc.

Wolfe, M. Michael, and George Sachs. Acid Suppression: Optimizing Therapy for Gastroduodenal Ulcer Healing, Gastroesophageal Reflux Disease, and Stress-Related Erosive Syndrome. Gastroenterology 2000;118:S9 – S31

فهرس الصور (المعرّب)

فهرس الحواشي السفلية (المعرّب)

لمحة عن الكاتب

الدكتور روب بايك، الدكتور في الطب البشري، والحائز على دكتوراه في العلوم، اختصاصي في علم الأدوية السريري والطب الباطني. عمل مديراً للأبحاث السريرية في مجالات حموضة المعدة والقرحة المعدية والتهاب المعدة وتهيج الأمعاء والتهاب الكولون والأمراض القلبية الوعائية والاضطرابات القلبية، والاضطرابات المتعلقة بالشدة النفسية. بدأ الدكتور بايك في عام 1994 بعد أن أصيب بالتهاب معدة تأكلي شديد وداء قلس معدي مريئي بعلاج نفسه مختبراً المداخلات البديلة والتكاملية على نفسه. أدت طريقته العلمية الدقيقة ومداخلته التكاملية إلى شفاء معدته شفاء كاملاً.